

VHS Programm 2025/26

Herbst | Winter

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

Schwerpunktthema
Kompetenzen für morgen

#zukunftsor_vhs





VHS unterwegs

Wild- und Heilpflanzen für die dunkle Jahreszeit

Welche Heilkräuter machen gute Laune? Wir lernen die Wildkräuter im Herbst kennen und schauen uns an, welche Pflanzen besonders positiv auf unseren Körper wirken und uns gut durch die dunkle Jahreszeit bringen können. Bei einer kleinen Kräuterwanderung entdecken und sammeln wir Pflanzen, die wir gemeinsam zu Tinkturen, Salben und/oder Snacks verarbeiten. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

104202

Karina Schiebel
Mittwoch, 22. Oktober 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
23.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12. 2025 /
13.01. / 10.02. 2026
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4
39,- EUR

Musik – Tanz

Gitarre Aufbaukurs 3

Hier ist „Singen und Spielen“ angesagt. Außerdem werden die Teilnehmer/innen in die ersten Schritte der Zupftechnik eingeführt. Neben den Teilnehmern der letzten Kurse können gerne auch Wiedereinsteiger an diesem Kurs teilnehmen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

213210

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

Gitarre: Songs ohne Ende

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

213212

Alois Oschwald
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 10 x
Auerghalle Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57
59,50 EUR

Line Dance für Wiedereinsteiger

205209

Manuela Singrin
Montag, 16:45-18:15 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
59,50 EUR

Line Dance für Anfänger mit Grundkenntnissen

Der Kurs vom Vorsemester wird fortgesetzt.

205210

Sonja Klötzle
Donnerstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a, D
achgeschoss, Treppe zum Seiteneingang
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. Für das leibliche Wohl wird gesorgt, deshalb ist die Mitnahme von Speisen und Getränken nicht erlaubt.

205211

Manuela Singrin / Ulrika Kiesel
Sonntag, 12. Oktober 2025, 13:00-17:30 Uhr
Sternenberghalle, Großer Saal,
Oberweierer Hauptstraße 97a
5,- EUR (nur Tageskasse vor Ort)

Mode

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. Wer bereits eine eigene Nähmaschine besitzt, kann diese gerne mitbringen. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

209219

Ulrike Harter
Freitag, 10. Oktober 2025, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 11. Oktober 2025, 9:00-12:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Raum C 113
39,- EUR

Nähen für Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung nähen Sie ein von Ihnen ausgesuchtes Kleidungsstück. Sie erlernen die individuelle Schnittanpassung, 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. Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

209221

Ulrike Harter
Dienstag, 14. Oktober 2025, 18:00-19:00 Uhr
Dienstag 21.10. / 04.11. / 11.11. 2025,
jeweils 18:00-20:30 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Raum C 113
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.de>

209223

Ulrike Harter
Dienstag, 18:00-20:15 Uhr
25.11. / 02.12. / 16.12. 2025 / 13.01. / 27.01. / 10.02. 2026
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Raum C 113
88,- 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, 5. November 2025, 17:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
29,50 EUR

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. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr.de>

210206

Ulrike Harter
Donnerstag, 9. Oktober 2025, 18:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Zeichensaal,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
13,- EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)



Kreatives aus Rinde

Die Rinde von Buche, Kiefer & Co. ist hervorragend geeignet für herbstliche Arrangements. Lassen Sie sich von unseren Bastelideen inspirieren! Gestalten Sie ein Teelicht oder Tischdeko. Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Blechdosen oder Tontöpfe als Basis, Tannenzapfen, Zierbänder, Moos. Wer möchte, auch passende Frischpflanzen. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

210207

Ulrike Harter
Freitag, 21. November 2025, 18:00-20:30 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Zeichensaal,
Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,50 EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)

Töpfern für Erwachsene

Ob Tierfiguren, Schalen oder Kugeln, bunt glasiert, in Terrakotta oder nur mit Oxiden - eigene Ideen können umgesetzt werden oder Sie lassen sich von mitgebrachten getöpften Objekten inspirieren. Einsteiger/innen erlernen die Aufbaukeramik, Fortgeschrittene erhalten Anregungen zum Experimentieren. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug, Geschirrtücher. Materialkosten bitte bar im Kurs entrichten.

208205

Ulrike Holzenthaler-Welde
Freitag, 10. Oktober 2025, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 24. Oktober 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)

Achtsamkeit in der Natur - Erntedank

Herbstzeit ist Erntezeit. Gemeinsam blicken wir zurück auf die Fülle des Jahres: was haben wir zum Wachsen gebracht und was dürfen wir ernten, im Außen wie im Innen? Wir spüren nach, wofür wir uns bedanken wollen. Achtsamkeitsübungen in der Natur und ein kleines Ritual helfen uns dabei. Bitte mitbringen: Sitzunterlage und ein wärmendes Getränk.

301201

Anne Christoph
Freitag, 10. Oktober 2025, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Loheck
15,- EUR

Achtsamkeit in der Natur - Das Licht im Dunkeln finden

In der dunkelsten Zeit des Jahres halten wir inne - und sammeln neue Kraft für das, was kommen will. Mit Achtsamkeitsübungen, dem bewussten Erleben der stillen Winternatur und einem wärmenden Feuer verabschieden wir Altes und schaffen Raum für Neues. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Taschenlampe und ein wärmendes Getränk.

301202

Anne Christoph
Freitag, 19. Dezember 2025, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Loheck
15,- EUR

Yoga am Morgen

301241

Regina Lauer
Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 11 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
71,50 EUR

Hatha-Yoga

301243

Eva Kollmer
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
58,50 EUR

Rückenfit

Denise Pitzke
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
49,50 EUR

302203

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 10 x

302204

Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 10 x

Body Shape - Ganzkörpertraining

302208

Letizia Sansone
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
49,50 EUR

Zumba®

302209

Irma Jariashvili-Ziebold
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. Oktober 2025, 10 x
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
56,50 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
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,
Treppe zum Seiteneingang
49,50 EUR

Anfänger und Fortgeschrittene

302212

Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x

Anfänger und Fortgeschrittene

302214

Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x

Fortgeschrittene

302213

Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 10 x

Aqua-Gymnastik für Frauen

302231

Gabriele Bickel
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 15 x
Lehrschwimmbaden Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
70,- EUR

Aqua-Gymnastik für Frauen

Dudu Yilmazer
Lehrschwimmbaden Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

302233

Freitag, 17:00-17:45 Uhr
ab Freitag, 10. Oktober 2025, 10 x

302234

Freitag, 17:45-18:30 Uhr
ab Freitag, 10. Oktober 2025, 10 x

302235

Freitag, 18:30-19:15 Uhr
ab Freitag, 10. Oktober 2025, 10 x

Kräftigende Aqua-Gymnastik

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

302238

Montag, 16:00-16:45 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x

302239

Montag, 16:45-17:30 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x

302240

Montag, 17:30-18:15 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x

Aqua-Fitness

Sigrid Varga
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
44,- EUR

302241

Donnerstag, 18:00-18:45 Uhr
ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10 x

302242

Donnerstag, 18:50-19:35 Uhr
ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10 x

Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

302252

Gabriele Bickel
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
50,- EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Kenntnisse einer Schwimmlage werden vorausgesetzt.

302255

Gabriele Bickel
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 10 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
61,50 EUR

Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

302250

Gabriele Bickel
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 15 x
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7
70,- EUR

Ernährung

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

Backen für Anfänger (ab 14 J.)

Es gibt Obst-, Rühr- sowie Hefekuchen und vieles mehr. Gemeinsam erkunden wir die Vielfalt der Kuchensorten und stellen verschiedene Arten von Kuchen her. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Tortenbehälter.

305212

Christiane Bischoff
Donnerstag, 23. Oktober 2025, 17:00-20:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Kreative Resteküche

Statt Reste achtlos wegzuerwerfen, werden sie zur Hauptzutat für neue, überraschende Gerichte. Denn oft entstehen gerade aus den Resten die besten Ideen. Es geht nicht ums Verwerten, sondern ums Neudenken: „Was kann ich daraus noch zaubern?“ Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Tortenbehälter.

305215

Ilse Schiff
Donnerstag, 26. Februar 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Englisch für den Alltag (A2)

406201

Michael Lehmann
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 15 x
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
109,50

Französisch für Fortgeschrittene - konversationsorientiert

408201

Sylvie Kurz
Donnerstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 11 x
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Eingang Grundschule
80,50 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 kann ich selbst Lösungen finden und eigenverantwortlich Dinge klären, damit ich mit Konflikten oder Herausforderungen besser umgehen kann? 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)
47,- EUR

Kinder von 6 bis 8 J.

106202

Samstag, 10:00-12:00 Uhr
11. Oktober / 18. Oktober / 25. Oktober 2025

Kinder von 9 bis 12 J.

106203

Samstag, 14:00-16:00 Uhr
29. November / 6. Dezember / 13. Dezember 2025

Töpfern für Kinder (6-11 J.)

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

208206

Ulrike Holzenthaler-Welde
Samstag, 25. Oktober 2025, 14:30-16:45 Uhr
Werkstatt der Dozentin,
Oberschopfheim, Burgunderweg 1
15,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Material- und Brennkosten)

Kochen für Kids (ab 9 J.)

Gemeinsam kochen wir ein einfaches 3-Gänge-Menü, das im Anschluss verzehrt wird. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305243

Christiane Bischoff
Donnerstag, 20. November 2025, 16:00-19:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle,
21,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen für Kinder (ab 6 J.)

Gemeinsam backen wir verschiedene Sorten Weihnachtsplätzchen, die natürlich unbedingt von allen auch probiert werden müssen. Bleibt etwas übrig, werden die Plätzchen mit nach Hause genommen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305244

Christiane Bischoff
Donnerstag, 4. Dezember 2025, 16:00-19:00 Uhr
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle
21,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)