

VHS Schwanau

Sabine Doufrain
Ahornweg 2
77963 Schwanau
Tel 0 78 24 / 66 11 26
vhs-schwanau@lahr.de



Allgemeinbildung

Gesprächskreis für Frauen

Der Frauenkreis behandelt aktuelle Themen nach gemeinsamer Absprache. Der Besuch von Veranstaltungen, sozialen Einrichtungen, Theater oder Konzerten sowie gemeinsame Wanderungen und Kreativangebote ergänzen das Programm.

100801

Lieselotte Michael
Montag, 19:30-21:00 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 10 x
Gemeindehaus Allmannsweier
Gebührenfrei

Gestalten / Musik

Aquarellieren

Themen: Studien in Aquarell, Landschaft, Stillleben, Pflanzliches. Mitzubringen: Aquarellblock 30x40cm, Skizzenpapier, Malkasten, Pinsel, Becher, Lappchen, Bleistift HB oder 2B.

205801

Karin Wohlrabe
Montag, 13:30-15:45 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
78,- EUR

Töpfern für Erwachsene

Wir fertigen Figuren, Schalen u.ä., die wir in Haus und Garten verwenden können. Abrechnung der Materialkosten am Ende des Kurses.

206801

Hildegard Hensel
Freitag, 20:00-22:15 Uhr
ab Freitag, 11. November 2011, 4 x
Werkstatt Dozentin, Oberer Graben 32
42,50 EUR (zzgl. Material)

Line Dance

Line Dance stammt aus Amerika und wird meist zu Western-, aber auch Popmusik in Reihen getanzt. Für Jung und Alt, für Frauen und Männer ist dieser Tanzstil gleichermaßen geeignet. Die Schritte sind leicht nachzuvollziehen, die Choreographie ist einfach. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik und der Spaß am Tanzen in der Gruppe - alleine oder mit einem Partner. Ein Tanzerlebnis besonderer Art!

209801

Sonja Roth
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 5. Oktober 2011, 8 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle
41,50 EUR

Gesundheit / Ernährung

Yoga für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückenprobleme selbst in die Hand nehmen wollen. Durch die Methoden des modernen Yoga lassen sich die Ursachen von Verspannungen langfristig beheben. Die Wirbelsäule, die Stütze unseres Körpers, wird geschmeidig, flexibel und gleichzeitig aufrecht und stark. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

Nicole Seubert

Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
52,- EUR

301841

Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2011, 10 x

301842

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2011, 10 x

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Als Einstieg und Vertiefung geeignet. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.

301843

Silke Herrenknecht
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 4. Oktober 2011, 10 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
52,- EUR

Tai Chi Chuan

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

Sabine Geiger

Schulsporthalle Nonnenweier
43,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Einführung

301870

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2011, 10 x

Weiterführung

301872

Donnerstag, 20:10-21:10 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2011, 10 x

Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Mina Hatt
Schule Nonnenweier
34,50 EUR

302801

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2011, 10 x

302802

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2011, 10 x

302803

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 28. September 2011, 10 x

302804

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 28. September 2011, 10 x

Pilates - Einführung

Die Übungen bewirken eine Stärkung des Körperzentrums sowie eine gute Aufrichtung aus dem Becken durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die konzentrierte Atmung fördert dabei die Entspannung und dient der Verbesserung der Beweglichkeit. Mitzubringen: Socken, Gymnastikmatte.

Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
34,50 EUR

302806

Katrin Hansert
Freitag, 10:15-11:15 Uhr
ab Freitag, 30. September 2011, 10 x

302807

Barbara Leicht-Schnabel
Montag, 20:15-21:15 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 10 x

Pilates - Weiterführung

Vorerfahrungen erforderlich. Mitzubringen: Socken, Gymnastikmatte.

Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
34,50 EUR

302805

Katrin Hansert
Freitag, 9:00-10:00 Uhr
ab Freitag, 30. September 2011, 10 x

302808

Barbara Leicht-Schnabel
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 10 x

Move and Relax - Bewegung und Entspannung

Entdecken Sie mit Bewegung und Entspannung ihren Körper und lassen sie sich zu mehr Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit führen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

302809

Sandra Schreiber
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 28. September 2011, 8 x
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
30,50 EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

Nordic Walking

Das schnelle Gehen mit Stöcken entlastet den Bewegungsapparat, steigert den Kalorienverbrauch, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Wir erlernen verschiedene Laufvarianten mit ihrer Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System und üben das Pulsmessen zur Eigenkontrolle. Falls vorhanden Walking-Stöcke mitbringen. (Beratung über Stockkauf am 1. Termin), festes Schuhwerk.

302852

Sandra Schreiber
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 6 x
Schwanau; Friedhof Allmannsweier
30,- EUR

Mehr Energie für Eltern mit Doppelbelastung

Durch einfache Übungen lässt sich der eigene Energiehaushalt wieder aufladen. Der Kurs vermittelt Theorie und praktische Übungen dazu.

302881

Ellen Leppert
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 8. November 2011, 2 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
17,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Leckeres aus Kürbis - Kochdemonstration

In dieser Region werden viele verschiedene Kürbissorten angebaut, die meisten sind für den Verzehr geeignet. Den Umgang mit Kürbissen im Haushalt und die Inhaltsstoffe werden erklärt, dazu gibt es wohlschmeckende Gerichte. In Zusammenarbeit mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

307801

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein
Mittwoch, 28. September 2011, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
6,- EUR (Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten)

Meerrettich - scharf und gesund Kochdemonstration

Der Meerrettich ist eine kleine Hausapotheke: Seine antibiotisch wirksamen Inhaltsstoffe können Gicht, Rheuma, Verdauungsstörungen und Erkältungskrankheiten vorbeugen! Er wird auch in der Ortenau angebaut und kann somit aus heimischer Produktion bezogen werden. Die Rezepte, die Sie in dieser Vorführung kennen lernen, werden Sie anregen, die gesunde Wurzel häufiger in den Speiseplan einzubauen. In Kooperation mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein und den Landfrauen. Anmeldung erforderlich und verpflichtet zur Zahlung der Naturalkosten.

307802

Ernährungszentrum Südl. Oberrhein
Mittwoch, 1. Februar 2012, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
6,- EUR

Weihnachtsmenü - einfach und kreativ

Mit Kreativität und fachlichen Tipps gelingt ein leckeres und nicht so aufwendiges Weihnachtsmenü.

307804

Marianne Wacker
Freitag, 25. November 2011, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

Springerle - zum Essen und Schmücken

Die Herstellung von Springerle, die garantiert nicht hart sind, die Gaumen und Auge erfreuen, ist keine Kunst, sondern ein Handwerk, das vermittelt wird. Die Dozentin stellt für diesen Kurs ihre umfangreiche Sammlung von über 100 Modellen mit weihnachtlichen und nichtweihnachtlichen Motiven zur Verfügung. Eine Information über das mitzubringende Material geht nach Anmeldung zu.

307805

Ursula Krusekamp
Montag, 12. Dezember 2011, 18:00-21:45 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
16,50 EUR (min. 8/max. 8 Teiln.) (zzgl. Naturalkosten)

Basenreiche Küche

Wir fühlen uns gut, wenn unser körpereigenes Säure-Basen-Verhältnis im Gleichgewicht ist. Durch falsche Ernährungsgewohnheiten, Stress, Genussgifte wie Nikotin, Kaffee und Alkohol im Übermaß können wir in einen Zustand geraten, der unsere Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigt bis dahin, dass wir erkranken. Aber wir können mit der richtigen Ernährung viel dafür tun, nicht "sauer" zu werden - unser Lebensgefühl und unser Körpergewicht profitieren davon! Besonders auch geeignet für Menschen mit Rheuma, Bluthochdruck, usw.

307806

Marianne Wacker
Freitag, 27. Januar 2012, 19:00-22:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
10,50 EUR (zzgl. Naturalkosten)

Sprachen

Englisch für den Ruhestand A1

Einsteigerkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse.
Next A1 Starter, ab Lektion 1

406801

Marianne Meyer-Alber
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2011, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim
60,- EUR

Englisch A2.1

Für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen. Fairway 2,
ab Lektion 2

406802

Marianne Meyer-Alber
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2011, 12 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
60,- EUR

Let's talk English...

... and have fun! Passend für alle, die ihre Englisch-
kenntnisse (ca. 3 Jahre bei der VHS) pflegen, bewahren
und erweitern möchten. Network Refresher B1, ab
Lektion 11

406803

Marianne Meyer-Alber
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 12 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
60,- EUR

Französisch A1.3

Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 5

408801

Emna Thier
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim
60,- EUR

EDV, Arbeit und Beruf

Büroorganisation im Alltag

Wie lässt sich die Bürotätigkeit zu Hause bzw. bei der
Arbeit am Besten organisieren? Im Kurs werden Tipps
und Tricks vermittelt, wie man seine Arbeitszeit effektiv
gestalten und Arbeitsabläufe durch die Verwendung
verschiedener Ordnungssysteme optimieren kann.

509802

Ellen Leppert
Dienstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Dienstag, 4. Oktober 2011, 2 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
19,- EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

Junge VHS

Flöten Grundkurs I (ab 2. Klasse)

Infos zu den Kursen bei der Dozentin, Tel. 07824/3385.

208801

Hannelore Leppert
Montag, 14:30-15:15 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 12 x
Schule Nonnenweier
52,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Flöten Grundkurs V (ab 2. Klasse)

Infos zu den Kursen bei der Dozentin, Tel. 07824/3385

208802

Hannelore Leppert
Montag, 15:15-16:00 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 12 x
Schule Nonnenweier
52,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Wir backen eine Weihnachtskrippe

Kinder dürfen selbst eine Krippe backen. Mit farbigem
Zuckerguss wird die Krippe verziert und ist bestimmt
ein Renner für die Adventszeit. Mitzubringen: Schürze.

307803

Aurelie Schuhmacher
Freitag, 25. November 2011, 15:00-17:00 Uhr
Samstag, 26. November 2011, 13:00-15:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
14,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Englisch für Kinder (ab 5 J.)

Spielerisch Englisch lernen mit Liedern, Reimen, Malen
und Basteln.

406804

Sabine Doufrain
Dienstag, 15:00-16:00 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2011, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
41,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Material)

Französisch für Kinder (ab 5 J.)

Spielerisch Französisch lernen mit Liedern, Reimen,
Malen und Basteln.

408802

Sabine Doufrain
Dienstag, 14:00-15:00 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2011, 10 x
Bärbel-von-Ottenheim-Schule
41,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.) (zzgl. ca. 5,- EUR
Material)