

VHS Programm 2026/27

Herbst | Winter

Schwanau



Schwerpunktthema Amerika - zwei Kontinente





VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

Tel. 07824 / 58 48 25
vhs-schwanau@lahr.de

Vorträge – Filme

Hundekommunikation richtig deuten

Vortrag

Hunde kommunizieren ständig über Körper, Mimik, Haltung und Verhalten - doch viele Signale werden falsch gedeutet. Typische Irrtümer: „wedelnder Schwanz = Freude“ oder „Zähne zeigen = böse“. Der Vortrag richtet sich an Hundehalter, Tierfreunde, Nachbarn oder Menschen, die im Alltag Hunden begegnen wie Lieferdiensten. Gute Kommunikation beginnt mit Verstehen.

106805

Inga Dingeldein wird auf 25. Nov. 2026 verschoben
Mittwoch, ~~7. Oktober 2026~~, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erforderlich)

Masuren - Filmvortrag

Der neue Film von Bernd Tacke führt die Zuschauer nach Polen in die Masuren, eine Wald- und Seenlandschaft in der früheren Provinz Ostpreußen. Ausgehend von Mikolajki, dem früheren Nikolaiken, führt die Reise in die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft mit über 3.000 Seen, Flüssen und Wäldern sowie in historische Städte und masurische Dörfer.

109801

Bernd Tacke
Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



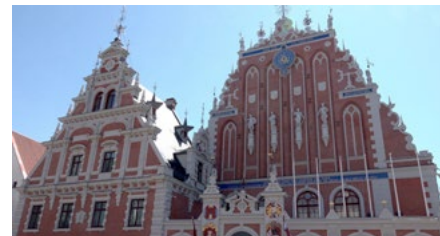
Das Baltikum – Litauen, Lettland, Estland

Filmvortrag

In Litauen, Lettland und Estland treffen unberührte Natur, Geschichte und Kultur aufeinander. Menschenleere Landschaften, historische Städte wie Vilnius, Riga und Tallinn, Tartu mit einer alten Universität und Spuren deutscher Vergangenheit prägen das Bild. Günther Rentschler zeigt in seiner Dokumentation die Region in beeindruckenden Filmaufnahmen.

109802

Günther Rentschler
Mittwoch, 4. November 2026, 19:00 Uhr
Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



Tiere

Das Hunde-Einmaleins – Kurs mit Hund

In diesem Kurs legen wir gemeinsam den Grundstein für eine klare, faire und alltagstaugliche Hundeerziehung. Ziel ist es, die Orientierung Ihres Hundes am Menschen zu stärken und ein vertrauensvolles Miteinander aufzubauen. Im Kurs wird praxisnahes Wissen mit alltagstauglichen Übungen vermittelt, die Sie direkt umsetzen können. Bitte bringen Sie Ihren Hund mit. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

106806

Inga Dingeldein
Samstag, 14:30-15:30 Uhr
ab Samstag, 17. Oktober 2026, 6 x
Hundeplatz Nonnenweier, Poststr. 44
39,- EUR



Tanzen – Nähen

Line Dance

205801

Sonja Roth
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9
39,50 EUR

205802

Sonja Roth
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Schule Allmannsweier, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9
39,50 EUR

Kreatives Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Nähkurs lernen Anfänger/innen die Grundbegriffe des Nähens und fertigen einfache Teile wie Rock oder Hose. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen. Unter fachkundiger Anleitung üben Sie Stoff- und Schnittausswahl, Kopieren eines Schnittes, Zuschneiden, Nähetechniken und fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl. Einfache Vorkenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff und Schnitt, Nähzubehör, Bleistift, Maßband.

209803

Elena Kundik
Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr
22. Oktober / 5. November / 12. November /
19. November 2026
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Handarbeitsraum
78,- EUR

Entspannung

Sanftes Yoga für den Rücken

301841

Ursula Asimus
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
58,50 EUR

Hatha-Yoga

301842

Silvia Siegenführ
Dienstag, 18:20-19:35 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
55,50 EUR

301843

Silvia Siegenführ
Dienstag, 19:45-21:00 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
55,50 EUR

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

301847

Nicole Seubert
Montag, 10:00-11:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
58,50 EUR

Bewegung

Pilates

Einführung

302803

Valentina Manukanc
Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Mittelstufe

302802

Valentina Manukanc
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Fortgeschrittene

302801

Valentina Manukanc
Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Fitnessgymnastik

Ein individuelles Belastungsprogramm für eine gute Körperhaltung, Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302811

Irina Meier
Montag, 9:00-10:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
49,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining

302812

Katja Stengg
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Elzhalle Wittenweiler, Elzstr. 2
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

302850

Martin Rinkenauer
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR

302851

Martin Rinkenauer
Dienstag, 19:10-20:10 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR

302852

Irina Meier
Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR

302853

Irina Meier
Mittwoch, 18:50-19:50 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR

Kochen

Italienische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand ein italienisches drei-Gänge-Menü zaubern können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305802

Giovanni D'Alia
Freitag, 23. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
19,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Wir backen unsere Brötchen selbst - Grundkurs

Backen mit Hefe ist nicht schwer. Wir backen einfaches Laugengebäck und Vollkornbrötchen. Sie erfahren, welche Mehle sich zum Backen eignen und welches Zubehör tatsächlich notwendig ist. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Teigkarte, Getränk, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305805

Thorsten Brandt
Freitag, 16. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
16,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

Französisch

Französisch A2.2 - 11. Semester

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6.

408801

Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch B1.2 - 19. Semester

On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6.

408802

Marie-Christine Drouot
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Dein Näh-Abenteuer: Vom alten Hemd zum coolen Kuschelkissen! (8-12 J.)

In diesem Kurs lernst du, wie man eine Nähmaschine zähmt und dabei etwas Tolles erschafft! Wir verwandeln ein altes Hemd von Papa (oder Opa) in ein stylisches Kissen. Knöpfe sind schon dran - wir nutzen sie einfach als Verschluss! Das ist nicht nur nachhaltig („Upcycling“), sondern sieht auch Profi-mäßig aus. Bitte mitbringen: Nähmaschine, altes Hemd mit Knöpfen, Schere, Faden, Maßband.

209810

Elena Kundik
Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 24. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Handarbeitsraum
39,- EUR

Plätzchenduft und Zuckerguss Weihnachtsbäckerei für Kinder (7-11 J.)

Wir backen zusammen Plätzchen und anderes weihnachtliches Gebäck. Ein Nachmittag voller Spaß, Weihnachtsduft und Vorfreude. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305803

Thorsten Brandt
Samstag, 28. November 2026, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
16,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

305804

Thorsten Brandt
Samstag, 5. Dezember 2026, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
16,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)