



VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

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

Vorträge

Island - Land der Extreme am Rande des Nordpolarmeeres Filmvortrag

Von der rauesten Gegend Islands im Nordosten führte eine Campingreise im Mai 2022 Richtung Myvatn in ein dampfendes geothermisches Vulkangebiet. Im gemäßigteren Südwesten erreicht man im Goldenen Zirkel die Inselhauptstadt Reykjavik, die Blaue Lagune und die berühmten Geysire.

109801

Günther Rentschler
Mittwoch, 12. März 2025, 19:00-20:30 Uhr
Schwanau, Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



Portugal - Eine Flussreise auf dem Douro Filmvortrag

Mit einem Flusskreuzfahrtschiff auf dem Douro von Porto bis nach Barca d'Alva durch die Heimat des Portweins zu reisen, darüber berichtet der neue Film von Bernd Tacke. Kleine und große Städte und Sehenswürdigkeiten, die abwechslungsreiche Landschaft entlang des Douro und die Verbindung von Natur, Kultur und Genuss sind Inhalte des Films.

109803

Bernd Tacke
Mittwoch, 9. April 2025, 19:00-20:30 Uhr
Schwanau, Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)

VHS unterwegs

Permakultur

Was bedeutet das und wie kann ich diese in meinem Garten anwenden

Idealerweise kann man mit der Permakultur einen Garten bewirtschaften, der mit wenig materiellem Aufwand einen hohen Ertrag erzielt - und das nachhaltig und umweltschonend. Auf dem Gelände der Dozentin gibt es Informationen, wie das funktionieren kann. Wichtig: festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Am Ende der Dr.-Heimburger-Str. geht es zum Gartengelände.

109809

Annette Schnak
Samstag, 15. März 2025, 13:00-14:30 Uhr
Schwanau, Ottenheim, Ende Dr. Heimburger-Str.
7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Hühner als lebendige und interessante Grundstücks-Mitbewohner

Die Haltung von Hühnern trägt zu einem nachhaltigen Lebensstil bei.

Hühner als lebendige und interessante Grundstücks-Mitbewohner. Beim Treffen im Hühnergarten gibt es Informationen über die Bedürfnisse, Fütterung und Gesundheit der Hühner, die kostenlose Gartenpflege durch die Tiere mit der Faszination der Aufzucht. Am Ende der Dr.-Heimburger-Str. geht es zum Gartengelände.

109810

Annette Schnak
Freitag, 23. Mai 2025, 16:30-17:30 Uhr
Schwanau, Ottenheim, Ende Dr. Heimburger-Str.
12,- EUR (Anmeldung erforderlich)



Kräuterwissen im Frühling für TEE und Tinktur

Beim Kräuterpflücken auf dem Gelände der Dozentin gibt es Informationen über die Heilkraft deren Blüten und Blätter für Energie und Wohlbefinden. Die Heilkraft diverser Kräutertinkturen wird erläutert sowie die Herstellung gezeigt. Auch wird aus den frisch gesammelten Kräutern ein Tee aufgegossen. Am Ende der Dr.-Heimburger-Str. geht es zum Gartengelände. Bitte mitbringen: 2-3 saubere Schraubgläser max. 300ml, gutes Schneidmesser. Wichtig: festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Material- und Skriptkosten bitte direkt an die Dozentin entrichten.

109812

Annette Schnak
Samstag, 10. Mai 2025, 13:00-14:30 Uhr
Schwanau, Ottenheim, Ende Dr. Heimburger-Str.
12,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Material- und Skriptkosten)
Anmeldung erforderlich



Kräuterwissen zum Sommeranfang mit Herstellung von Körper-Öl

Beim Kräuterpflücken auf dem Gelände der Dozentin gibt es Informationen über die Heilkraft von deren Blüten und Blätter. Kräuter-Öl zum Pflegen und Heilen wird vor Ort zubereitet. Am Ende der Dr.-Heimburger-Str. geht es zum Gartengelände.

Wichtig: festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung. Material- und Skriptkosten bitte direkt an die Dozentin entrichten.

109813

Annette Schnak
Samstag, 28. Juni 2025, 13:00-14:30 Uhr
Schwanau, Ottenheim, Ende Dr. Heimburger-Str.
12,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Materialkosten)
Anmeldung erforderlich

Tanzen

Line Dance für Anfänger

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

205801

Sonja Roth
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 6 x
Schule Allmannsweiler, kleine Turnhalle, Schulstr. 9
24,- EUR

Line Dance für Fortgeschrittene

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

205802

Sonja Roth
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 6 x
Schule Allmannsweiler, kleine Turnhalle Schulstr. 9
24,- EUR

Entspannung – Bewegung

Sanftes Yoga für den Rücken

301841

Ursula Asimus
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1
70,50 EUR

Hatha-Yoga

Silvia Siegenführ
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
55,50 EUR

301842

Dienstag, 18:20-19:35 Uhr
ab Dienstag, 18. Februar 2025, 10 x

301843

Dienstag, 19:45-21:00 Uhr
ab Dienstag, 18. Februar 2025, 10 x

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Mit sanften Übungen, hauptsächlich auf dem Stuhl, öffnen wir den Körper in seiner Beweglichkeit. Mit Dehn- und Gleichgewichtsübungen vor dem Stuhl verbessern wir unsere Körperwahrnehmung. Entspannungs- und Atemübungen bringen inneres und äußeres Gleichgewicht.

301847

Ingrid Wacker
Freitag, 10:00-11:30 Uhr
ab Freitag, 14. März 2025, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1
58,50 EUR

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. Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte.

302806

Valentina Manukanc
Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 21. Februar 2025, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Pilates - Mittelstufe

302807

Valentina Manukanc
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 21. Februar 2025, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Pilates - Fortgeschrittene

302808

Valentina Manukanc
Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 21. Februar 2025, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining am Vormittag

302811

Kristina Hein
Montag, 8:45-9:45 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
39,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining

302812

Katja Stengg
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x
Schwanau, Elzhalle Wittenweiler, Elzstr. 2
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, zwei Igelbälle, etwas zu trinken.

302850

Martin Rinkenauer
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 18. Februar 2025, 12 x
Schule Nonnenweiler
47,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, zwei Igelbälle, etwas zu trinken.

302851

Martin Rinkenauer
Dienstag, 19:10-20:10 Uhr
ab Dienstag, 18. Februar 2025, 12 x
Schule Nonnenweiler
47,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte, etwas zu trinken.

302852

Irina Meier
Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR



Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte, etwas zu trinken.

302853

Irina Meier
Mittwoch, 18:50-19:50 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 10 x
Schule Nonnenweiler
39,50 EUR

Kochen

Basisch kochen - Der leichte Weg zu mehr Vitalität

Wir kochen mit rein basischen Lebensmitteln gesunde, vor allem auch für den Alltag geeignete Mahlzeiten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

305801

Beate Kecac
Montag, 31. März 2025, 18:00-21:00 Uhr
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Männerkochkurs

Klassische Küche ein zeitloser Genuss

Entdecke die Kunst des Kochens im Kochkurs für Männer. Unter Anleitung eines Kochprofis lernen Sie die Grundlagen der klassischen Küche. An diesem Abend wird ein 3-gängiges Menü gezaubert. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

305802

Tim Santo
Freitag, 7. März 2025, 18:00-22:00 Uhr
Schwanau, Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
18,- EUR (zzgl. ca. xx,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A2.1 - 8. Semester

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 3.

408801

Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch B1.1 - 16. Semester

On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 3.

408802

Marie-Christine Drouot
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Kirchstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Englisch für Kinder (4-7 J.) - 1. Semester

Mit Spielen, kreativen Angeboten, Sprachreimen spielerisch die englische Sprache lernen. Bitte mitbringen: Schnellhefter, Buntstifte, Schere, Kleber. Materialkosten bitte bar entrichten.

406804

Dienstag, 15:45-16:45 Uhr
ab Dienstag, 11. März 2025, 10 x
Schwanau, Schule Nonnenweiler, Betreuungshaus
49,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)

Englisch für Kinder (5-10 J.) - Fortgeschrittene

Mit Spielen, kreativen Angeboten, Sprachreimen spielerisch die englische Sprache lernen. Bitte mitbringen: Schnellhefter, Buntstifte, Schere, Kleber. Materialkosten bitte bar entrichten.

406805

Montag, 14:30-15:30 Uhr
ab Montag, 10. März 2025, 10 x
Schwanau, Schule Nonnenweiler, Betreuungshaus
49,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)