

VHS Lahr 

Ausgabe Schwanau

Schwerpunktthema **1700 Jahre
jüdisches Leben
in Deutschland**

2021/22

Herbst/Winter
September bis Februar

Inhalt

VHS Spezial

- 2 Die VHS
- 3 Schwerpunktthema
1700 Jahre jüdisches Leben
in Deutschland
- 4 Vorträge – Filme
- 5 VHS unterwegs
- 6 Junge VHS

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

- 7 Geschichte
- 8 Gesellschaft
Philosophie – Religion
- 9 vhs.wissen live
- 10 Verbraucherfragen
Natur – Umwelt
- 11 Agenda-Kino
- 12 Persönlichkeitsfragen – Ehrenamt

Kultur – Gestalten

- 13 Mit der VHS unterwegs
- 14 Einsichten
Schreiben
- 15 Tanzen
Malen – Kunstgeschichte
Kreativität
- 16 Mode – Stil
- 17 Fotografie
Stimme – Musik

Gesundheit

- 18 Vorträge
- 19 Vorbeugen – Heilen
- 20 Entspannung
Yoga
- 21 Qigong – Tai Chi
Bewegung – Ausgleich
- 23 Outdoor
Kochen – Ernährung
- 24 Flüssige Genüsse
Internationale Küche

Deutsch als Fremdsprache

- 25 Integrationskurse
Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?
Berufssprachkurse
- 26 Deutsch als Fremdsprache
Deutschprüfungen

Sprachen

- 27 Englisch
- 28 Französisch
- 29 Italienisch
Spanisch
- 30 Weitere Sprachen
Arabisch
Japanisch
Schwedisch
Türkisch

Computer – Beruf

- 31 Schlüsselqualifikationen
- 32 Windows & Office
- 33 Eigen Website erstellen
Bildbearbeitung
Apple
iPad & iPhone
Android Smartphone & Tablet
Online Seminare
- 34 Kurse für Ältere und Jüngere
Finanzbuchhaltung
SAP Kurse
- 35 Xpert Business Web Seminare

Schulabschlüsse

- 36 Abendrealschule
Abendgymnasium

Grundbildung/Beratung

- 37 Grundbildungszentrum Ortnenau
Einführung in Lesen, Schreiben
und Rechnen
Smart Surfer: Fit im digitalen Alltag -
Wie man das Internet nutzt
Weiterbildungsberatung

Außenstellen

- 38 Ettenheim
- 42 Friesenheim
- 46 Kappel-Grafenhausen
- 48 Kippenheim
- 51 Mahlberg
- 53 Meißenheim
- 55 Ringsheim / Rust
- 57 Schwanau
- 60 Seelbach / Schuttertal

Organisation

- 2 Impressum
- 62 Bildnachweise
- 63 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 64 Datenschutzbestimmungen



Liebe Leserinnen und Leser,

wir blicken nach vorn! Auch wenn die Corona-Pandemie noch nicht verschwunden ist, sind wir optimistisch und freuen uns, Ihnen das neue Herbst-/Winterprogramm präsentieren zu können.

Mit ca. 700 Veranstaltungen bieten wir wieder viele Veranstaltungen in Präsenz aber auch Online an. Die digitalen Erfahrungen der letzten Semester werden wir weiter produktiv umsetzen und weiterentwickeln. Wir freuen uns aber mit Ihnen, wenn wir uns wieder vor Ort begegnen können.

Ein breites Angebot in den Bereichen Politik, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Computer erwartet Sie. Dabei widmen wir uns dem Schwerpunktthema „1700 Jahre jüdische Kultur in Deutschland“ mit Vorträgen, Filmen, Exkursionen und einem Gesprächsabend.

Schauen Sie nicht nur in unser Programmheft, sondern besuchen Sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie insbesondere zu den digitalen Veranstaltungen weitere Informationen; neue Angebote kommen laufend hinzu.

Mein besonderer Dank gilt unseren Dozentinnen und Dozenten, die auch in diesen schwierigen Zeiten sich wieder am Programm beteiligt haben und sich auf das Miteinander mit „ihren“ Teilnehmern freuen.

Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich von der Vielfalt begeistern. Das Team der VHS und die Außenstellenleitungen freuen sich über Ihr Kommen.

Mit herzlichen Grüßen

Carmen Wenkert
Leiterin der Volkshochschule Lahr



VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

Tel 078 24 / 58 48 25
vhs-schwanau@lahr.de

Vorträge

Rückblick auf jüdische Schicksale im Amtsbezirk Lahr

In Nonnenweier gab es eine Synagoge. Vor 81 Jahren, am 22. Oktober 1940, wurden auch in Nonnenweier die jüdischen Einwohner abgeholt und zusammen mit 6.563 anderen badischen und saarpfälzer Juden in insgesamt neun Zügen in das Internierungslager Gurs an der südfranzösischen Pyrenäengrenze verbracht. In diesem Vortrag werden aber nicht nur die Gründe für diese Deportation und die Geschehnisse an diesem Tag beleuchtet, sondern auch die Zunahme der Ausgrenzungen der jüdischen Bevölkerung und deren anschließende Leidenschicksale dargestellt. Der Schicksalsweg aus dem damaligen Amtsbezirk Lahr führte über das Lager Gurs im August 1942 über Paris-Drancy ins Vernichtungslager Auschwitz-Birkenau. In Kooperation mit der Gemeinde Schwanau und dem Historischen Verein für Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land e.V.

101802

Norbert Klein

Freitag, 22. Oktober 2021, 19:00-20:30 Uhr

Schwanau-Nonnenweier, Burkhard-Michael-Halle,
Foyer, Wörtelweg 12

Eintritt frei (Anmeldung bis 20.10.2021 bei Frau Kalt, Tel.
07824 / 64 99 11 oder E-Mail an kalt.b@schwanau.de)

Tanzen

Line Dance für Anfänger

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!

Sonja Roth

Der Kursort wird noch bekannt gegeben.

29,- EUR

Anfänger

205801

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

ab Mittwoch, 29. September 2021, 8 x

Fortgeschrittene

205802

Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr

ab Mittwoch, 29. September 2021, 8 x

Kreativität

Neurographisches Malen

Neurographik wurde im April 2014 vom russischen Psychologen, Architekten, Künstler Prof. Dr. Pavel Piskarev entwickelt. Seitdem verbreitet sich die Methode rasant weltweit. Neurographisches Zeichnen erfordert keinerlei Zeichenvorkenntnisse oder Talent. Wer Linien, Kreise, Dreiecke und Quadrate zeichnen kann, lernt Neurographik problemlos. Es ist eine kreative Transformationsmethode und Achtsamkeitstraining. Jeder Teilnehmer setzt ein persönliches Thema oder Problem zeichnerisch um. Anschließend klären Sie selbst, welche Bedeutung das Bild für Ihr Anliegen hat. Der Kurs ist in Präsenzform geplant, kann aber gegebenenfalls online stattfinden. Bitte mitbringen: DIN A3, Kugelschreiber, schwarzer Fineliner oder Tintenroller, Buntstifte, dickerer schwarzer Filzstift, evtl. eine Unterlage, falls der Filzstift durchdrückt.

Stephanie Hirsmüller

Atelier Hirsmüller, Traueraustr. 22, Ottenheim

NeuroBaum

106805

Samstag, 13. November 2021, 10:00-13:00 Uhr

18,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

NeuroRegen

106806

Samstag, 27. November 2021, 10:00-12:00 Uhr

13,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

„Malspiel“ für Menschen jeden Alters nach Arno Stern – Einführung

Das Malspiel findet in der altersgemischten Gruppe (von ca. 3 Jahren bis ins hohe Alter) in einem von äußeren Einflüssen geschützten Atelier statt, wo übliche Ansprüche und Bewertungen schweigen. Dadurch öffnet sich ein Raum für einen absichtslosen und spielerischen Ausdruck, der nicht von Vorgaben, Tipps oder Kommentaren beeinflusst wird. An diesem Abend lernen Sie den Malort in Ottenheim kennen und bekommen einen Einblick in die Arbeit von Arno Stern (Paris), der das Malspiel erfunden hat. Die Erzieherin und Diplom-Sozialpädagogin Stephanie Hirsmüller hat die Ausbildung zur „Malspieldienenden“ bei Arno Stern absolviert, sie ist die Atelierleiterin.

207802

Stephanie Hirsmüller

Dienstag, 12. Oktober 2021, 20:00-21:00 Uhr

Atelier Hirsmüller, Traueraustr. 22, Ottenheim
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

„Malspiel“ für Menschen jeden Alters (ab 3 J. bis 99 J.)

Malen mit leuchtenden Gouache Farben: Sie holen sich ein großes Blatt Papier und wir heften es an die Wand. In der Mitte des Raumes steht der lange Palettentisch, neben jedem Farbnapfchen liegen die Pinsel bereit. Sie suchen sich eine Farbe aus, gehen zu Ihrem Blatt und fangen an zu malen. Ihr Spiel mit der Spur beginnt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Materialkosten bitte bar entrichten.

207803

Stephanie Hirsmüller

Dienstag, 16:00-17:30 Uhr

ab Dienstag, 19. Oktober 2021, 5 x

Atelier Hirsmüller, Traueraustr. 22, Ottenheim

45,- EUR (zzgl. Material 40,- EUR)

min. 6/max. 6 Teiln.

Entspannung – Bewegung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die klassischen Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

301801

Ralf Stritzel

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr

ab Dienstag, 12. Oktober 2021, 6 x

Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus,

Rheinstr. 31

58,50 EUR (min. 4/max. 4 Teiln.)

Augentraining

In diesem Kurs werden wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Vitalisierung der Augen gezeigt. Die Kurs Teilnehmer bekommen Selbstheilungstechniken an die Hand, die sie anwenden können, um Heilungsprozesse anzuregen und zu unterstützen. Durch Anwendung dieser altbewährten Übungen wird die Sehkraft gestärkt und kann auch länger erhalten bleiben. Durch eigenes Handeln kann somit optimale Gesundheit der Augen erzielt werden. Bitte mitbringen: Dicke Socken, bequeme Kleidung.

301803

Ralf Stritzel

Dienstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Dienstag, 12. Oktober 2021, 6 x

Ottenheim, Praxis am Rhein, Rheinwärterhaus,

Rheinstr. 31

58,50 EUR (min. 4/max. 4 Teiln.)

Sanftes 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

301841

Ursula Asimus
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 30. September 2021, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
53,- EUR

Hatha-Yoga

Sorgfältig aufeinander abgestimmte Stunden zum Erlernen und Vertiefen der klassischen Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen führen langsam zu mehr Körperbewusstsein, Entspannung und Gelassenheit. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger sowie für geübte Teilnehmer. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke und ein kleines Kissen.

Silvia Siegenführ
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
64,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

301842

Dienstag, 18:45-20:00 Uhr
ab Dienstag, 28. September 2021, 10 x

301843

Dienstag, 20:10-21:25 Uhr
ab Dienstag, 28. September 2021, 10 x



Workshop Yoga für die Füße

In diesem Workshop lernen Sie Übungen zur Entspannung und Energetisierung der Füße kennen. Da die Füße über Reflexzonen auf den ganzen Körper wirken, können diese Übungen neue Vitalität und Kraft bringen. Für entspannte Füße, gesunde Fuß- und Zehengelenke. Wir erlernen einfache bewusste Fußbewegungen, diese dienen zur Vorbeugung und Linderung bei Fußgelenks-Arthrose, kalten Füßen, instabilen Fußgelenken. Auch werden wir mit einem Faszien-Triggerball lernen, Schmerzpunkte an der Fußsohle zu lösen. Außerdem lernen Sie in entspannter Atmosphäre eine einfache und wohltuende Selbstmassage für die Füße kennen. Die Füße spiegeln den gesamten Körper wider. Sie werden im Alltag stark beansprucht. Durch das Massieren werden die zahlreichen Energiepunkte und -bahnen und somit der Pranafluss angeregt. Verspannungen werden gelöst und die Zehengelenke wieder beweglicher. Eine Selbst-Fußmassage wirkt beruhigend und harmonisierend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Handtuch, Faszien-Triggerball, Unterlage und Decke
Materialkosten bitte bar entrichten.

301844

Sybille Schabla
Samstag, 23. Oktober 2021, 14:00-17:00 Uhr
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
21,50 EUR (zzgl. 1,50 EUR für Massageöl)
min. 5/max. 6 Teiln.

Online-Kurs: Beckenboden & Yoga

Ein starker Beckenboden ist wichtig für den gesamten Körper, denn ein gut funktionierender Beckenboden bietet dem Körper die Basis für eine kraftvolle und zugleich mühelose Aufrichtung. Er ist das Kraftzentrum unseres Körpers und hat Einfluss auf viele Körperfunktionen, die Haltung sowie auf unser Wohlbefinden. Mit gezielten Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens sowie der Konzentration auf eine bewusste Atmung bietet dieses Training die Möglichkeit, Beschwerden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken und die damit oft einhergehende Einschränkung der Lebensqualität zu verhindern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

301845

Ursula Asimus
Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr
ab Mittwoch, 6. Oktober 2021, 8 x
Eigenes HomeOffice
28,50 EUR

Yoga auf dem Stuhl

Mit sanften Yogaübungen hauptsächlich auf dem Stuhl öffnen wir den Körper in seiner Beweglichkeit. Mit Dehn- und Kräftigungsübungen vor dem Stuhl verbessern wir das Körpergefühl. Durch die Kräftigung der Muskulatur und der Gelenke unterstützen wir die Motorik und vermindern somit die Sturzgefahr. Durch Entspannungs- und Atemübungen wird die Durchblutung des gesamten Körpers angeregt, was sich sehr positiv auf die Konzentration und den Gleichgewichtssinn auswirkt. Der Kurs eignet sich auch für jüngere Menschen mit Beschwerden wie Osteoporose, Arthritis, Rheuma oder mit unspezifischen Knie- und Hüftproblemen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte.

301847

Ingrid Wacker
Freitag, 10:00-11:30 Uhr
ab Freitag, 1. Oktober 2021, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
53,- EUR

Online-Kurs: Yoga

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, Atembewusstsein, Körperübungen und Meditation Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Als Einstieg und Vertiefung geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Gymnastikmatte.

301849

Danijela Weiner
Montag, 17:30-19:00 Uhr
ab Montag, 11. Oktober 2021, 10 x
Eigenes HomeOffice
53,- EUR

Pilates

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

Valentina Manukanc
Rathaus Allmannsweier, Bürgersaal
51,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Einführung

302806

Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 1. Oktober 2021, 10 x

302805

Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr
ab Mittwoch, 13. Oktober 2021, 10 x

Mittelstufe

302807

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 1. Oktober 2021, 10 x

Fortgeschrittene

302808

Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 1. Oktober 2021, 10 x

Body Shape - Ganzkörpertraining mit Gewichten

Der schnellste Weg in Form zu kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleine Hanteln.

302812

Kristina Hein
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 27. September 2021, 10 x
Elzhalle Wittenweier, Elzstr. 2
36,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

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

Martin Rinkenauer
Grundschule Nonnenweier, Schulhof
44,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

302850

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 28. September 2021, 10 x

302851

Dienstag, 19:10-20:10 Uhr
ab Dienstag, 28. September 2021, 10 x

Wirbelsäulengymnastik

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

302852

Doris Rinkenauer
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 29. September 2021, 10 x
Grundschule Nonnenweier, Schulhof
44,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Rückenfit mit Nordic-Walking

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

302853

Doris Rinkenauer
Mittwoch, 19:10-20:10 Uhr
ab Mittwoch, 29. September 2021, 10 x
Treffpunkt: Grundschule Nonnenweier, Schulhof
44,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Ernährung

Weihnachtsmenü - festlicher Genuss leicht gemacht

Haben Sie eine Idee, was Sie an Weihnachten kochen? Wenn Ihnen raffinierte Gerichte wichtig sind, die sich unkompliziert zubereiten lassen und außerdem noch gut am Tag vorher vorbereitet werden können – dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Menü möglichst stressfrei zubereiten und den Weihnachtstag dann genießen können - das ist unser Motto. Die Gerichte sind auch sehr gut für Vegetarier geeignet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, 2 leere Marmeladegläser, Behälter für Reste. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305801

Simone Blieffert
Freitag, 19. November 2021, 19:00-22:00 Uhr
Lahr, VHS-Zentrum zum „Pflug“, Kaiserstr. 41, Lehrküche 1.28
22,50 EUR (zzgl. ca. 15,- Euro Naturalkosten)
min. 6/max. 8 Teiln.

Sprachen

Englisch am Vormittag

Für Interessierte mit grundlegenden Vorkenntnissen.
Network „Refresh Now“ A2, ab Lektion 9.

406801

Burnetta Day-Mould
Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 28. September 2021, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
106,50 EUR (min. 6/max. 7 Teiln.)

Französisch für Anfänger A1.1

Sie möchten Französisch lernen, haben aber (noch!) keine Vorkenntnisse?
Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen diese wunderschöne Sprache „von der Pike auf“ und werden kontinuierlich besser Französisch lesen, schreiben, verstehen und sprechen können. Sie lernen in entspannter Atmosphäre verschiedene Situationen zu meistern, und Sie werden Ihre erworbenen Kenntnisse erfolgreich im Alltag/Beruf und Urlaub einsetzen können. Bienvenue et à bientôt!
On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe).

408801

Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 27. September 2021, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
106,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch A2.1 - 9. Semester

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
On y va! (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 2. Bei einer pandemiebedingten Unterbrechung der Präsenzkurse wird der Kurs online über Zoom und/oder die vhs.cloud fortgeführt. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop, stabile Internetverbindung/WLAN, bei Laptop-Nutzung ggfs. LAN-Kabel, Headset, Chrome-Browser.

408802

Marie-Christine Drouot
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 27. September 2021, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
106,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)