



VHS Mahlberg
Sandra Romme

Im Grün 27
77972 Mahlberg

Tel. 07825/867 93 46
vhs-mahlberg@lahr.de

VHS unterwegs

Nachtwächterführung

Der Nachtwächter Holger Otto lädt zu einer Führung durch den alten historischen Stadtkern ein. Dabei schlägt er die wichtigsten Seiten des „steinernen Geschichtsbuches“ auf und erklärt an markanten Gebäuden und Plätzen, wie sich die Stadt seit der Gründung im 12. Jahrhundert bis in die heutigen Tage entwickelt hat.

109510

Holger Otto
Freitag, 6. Oktober 2023, 19:00-21:00 Uhr
Rathaus Mahlberg, Rathausplatz 7
5,50 EUR



Entspannung – Bewegung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte mitbringen.

Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

301501

Sybille Schabla
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
66,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Hatha-Yoga

Sybille Schabla
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
79,50 EUR

301545

Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x

301549

Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x

301540

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 12 x

Yoga - ein ruhiger Ausgleich

301547

Joachim Räuber
Dienstag, 19:15-20:45 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2023, 12 x
Stadthalle, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
79,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Bodyfit

Claudia Brehm
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

302501

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x

302503

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302502

Claudia Brehm
Mittwoch, 8:30-9:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
60,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Bodyforming

302505

Tatjana Buchhammer
Mittwoch, 16:15-17:45 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
45,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Bodyforming

302506

Tatjana Buchhammer
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
45,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Pilates

Claudia Brehm
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

302508

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x

302509

Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x

302511

Donnerstag, 20:30-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x

Wirbelsäulengymnastik

302512

Sabrina Heerwagen
Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
45,- EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

deepWORK

302513

Sabrina Heerwagen
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
45,- EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

Ernährung

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

Vegane Dips, Aufstriche und mehr - perfekte Begleiter zum Wein

Wir werden an diesem Abend vegane Dips und Aufstriche zaubern, Pikante Tomatenmarmelade, Frühlingskräutercreme, Kartoffelkäse, Süßkartoffel-Chili-Aufstrich, Guacamole und köstliche gefülltes Naanbrot.

305503

Nicole Kremling
Mittwoch, 11. Oktober 2023, 18:00-21:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
17,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Vegan Christmas

In diesem Kurs erhalten Sie vegane Rezepte für Weihnachtspätzchen, Linzertorte und weihnachtliche Menüs, die Ihre Familie begeistern werden.

305506

Rosemarie Weber

Samstag, 11. November 2023, 10:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Veganuary - Probier's mal vegan!

In diesem Kurs gibt es viele Tipps zum Veganisieren der Mahlzeiten und viele leckere vegane Rezepte für eine gesunde abwechslungsreiche Ernährung.

305507

Rosemarie Weber

Samstag, 13. Januar 2024, 10:00-14:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Vegetarische indische Küche

Exotische Gewürze geben den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und besitzen außerdem eine gesundheitsfördernde Wirkung.

305508

Ursula Sicheneder

Freitag, 13. Oktober 2023, 17:00-21:00 Uhr
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Sprachen**Französisch B1.1 - 22. Semester**

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1.

408501

Marie-Christine Drouot

Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2023, 12 x
Schule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1
106,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS**Geschichten in Bewegung (5-7 J.)**

Einfache Turn- Spiel- und Bewegungsangebote gekoppelt mit fantasieanregenden Geschichten animieren zum Entdecken und Ausprobieren. Bitte mitbringen: Trinkflaschen und Turnschläppchen.

302504

Andrea Huls

Donnerstag, 15:00-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x
Stadthalle, Meiergartenstr. 14
59,- EUR (inkl. 5,- EUR Materialkosten)

» SWR 1

**DIE GRÖßTEN HITS
ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.
Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de