



VHS Mahlberg
Sandra Romme

Im Grün 27
77972 Mahlberg

Tel. 07822/ 867 93 46
vhs-mahlberg@lahr.de

Vortrag

Solidarische Landwirtschaft

Regionale Gemüseversorgung und genossenschaftliche Hofübergabe am Beispiel der Solawi Mahlberg eG

Wie aus der Gärtnerei Zipf in Mahlberg ein genossenschaftlich organisierter Hof wurde, wo man in Mahlberg beim Spazieren den Salaten und Wassermelonen beim Wachsen zuschauen kann und warum eine Solawi eben nicht das gleiche wie eine Gemüse-Abokiste ist, erzählen Tanja Roß und Niels Horstrup von der Solawi Mahlberg eG.

103501

Tanja Roß / Niels Horstrup
Montag, 16. Juni 2025, 19:00 Uhr
Fabrikantenvilla, Unterburgstr. 18 (neben Tabakmuseum)
Eintritt frei (Anmeldung erwünscht)



VHS unterwegs

Solidarische Landwirtschaft - Betriebsführung

Regionale Gemüseversorgung und genossenschaftliche Hofübergabe am Beispiel der Solawi Mahlberg eG

Die Betriebsführung veranschaulicht den Wandel einer alten Gärtnerei in einen genossenschaftlich und gemeinschaftlich organisierten Hof. Sie erhalten Informationen über die Herausforderungen von biologischem Gemüsebau und teilen mit uns die ersten Früchte dieser Arbeit. Bitte mit wetterangepasstem Schuhwerk kommen, welches ggf. dreckig werden kann.

Tanja Roß / Niels Horstrup
Treffpunkt: Solawi Mahlberg eG, Eisenbahnstraße 39
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

103502

Dienstag, 24. Juni 2025, 17:30 Uhr

103503

Dienstag, 15. Juli 2025, 17:30 Uhr

Mahlberger Schloss - Führung

Freiherr von Türkheim-Böhl wird Ihnen einige Räumlichkeiten des Schlosses zeigen und dazu geschichtlich Wissenswertes erzählen.

Francis von Türkheim-Böhl
Treffpunkt: Mahlberg Schloss, 1. Torbogen beim Aufgang zum Schloss
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

109503

Mittwoch, 25. Juni 2025, 17:00-17:45 Uhr

109504

Mittwoch, 25. Juni 2025, 18:00-18:45 Uhr

Entspannung – Bewegung

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

Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie im wöchentlichen Wechsel zwei Entspannungstechniken kennen, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen. Geübt wird in der Rückenlage auf dem Boden oder in Sitzhaltung auf dem Stuhl. Innere Unruhe, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Stress werden dadurch gemildert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

301501

Sybille Schabla
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 12 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
88,- EUR



Zurück zur inneren Mitte mit Entspannungstraining

Im Kurs lernen Sie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training kennen. Kursinhalte sind auch Fantasiereisen, Bodyscan- und Atemübungen. Wir sprechen über unser Mindset und wie man es mit Mentaltraining neu „programmieren“ kann. Dadurch können Sie neue Kraft tanken und mit mehr Gelassenheit Ziele leichter erreichen.

301502

Nicole Andlauer
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 18. Februar 2025, 8 x
Stadthalle, Meiergartenstr. 14, Gymnastikraum
78,- EUR

Hatha-Yoga

301540

Sybille Schabla
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 19. Februar 2025, 12 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
88,- EUR

301545

Sybille Schabla
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 12 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
88,- EUR

301549

Sybille Schabla
Montag, 19:45-21:15 Uhr
ab Montag, 17. Februar 2025, 12 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
88,- EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302502

Claudia Brehm
Freitag und Samstag, 10:00-11:00 Uhr
ab Freitag, 7. Februar 2025, 10 x
Ehemaliges Feuerwehrgerätehaus, Kirchstraße 6 (neben Tabakmuseum)
49,50 EUR

Rückenfit mit Stretching

Der Kurs findet in den Ferien statt.

302504

Olga Pris
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 10 x
Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30
49,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining

Der Kurs findet in den Ferien statt.

302505

Olga Pris

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Donnerstag, 20. Februar 2025, 10 x

Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

49,50 EUR

Pilates**302508**

Barbara Leicht

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x

Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

49,50 EUR

302509

Barbara Leicht

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x

Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

49,50 EUR

Bodyfit**302510**

Barbara Leicht

Montag, 20:00-21:00 Uhr

ab Montag, 17. Februar 2025, 10 x

Hansjakobschule Orschweier, Gartenstr. 30

49,50 EUR

Ernährung

Soweit nichts anders angegeben, bitte zu allen Kochkursen mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, und Vorratsbehälter. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

Gut bürgerliche Küche

In diesem Kurs wollen wir alte Rezepte aus Oma's Zeiten zubereiten. Mit einem Drei-Gänge Menü lassen wir die alten Zeiten wieder aufleben. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

305501

Christiane Bischoff

Samstag, 5. April 2025, 9:00-13:00 Uhr

Grundschule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche

19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Muttertagsbrunch auf vegane Art

Es erwarten Sie Köstlichkeiten wie Pestobrot, Süßkartoffel-Chili-Aufstrich, Ofengemüse, Bircher-Müsli, Hummus mit geröstetem Knoblauch, Guacamole, Cashew-Frischkäse, Mac&Cheese-Salat, Kakao-Porridge, Curry-Linsensuppe und Schokoladenbrot. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

305504

Nicole Kremling

Mittwoch, 30. April 2025, 18:00-21:00 Uhr

Grundschule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche

19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Backen für Anfänger (ab 14 J.)

Saftige Rührkuchen und leckere Obstkuchen: Backen ist kein Hexenwerk. Bitte mitbringen: Tortenbehälter. Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

305545

Christiane Bischoff

Samstag, 28. Juni 2025, 9:00-13:00 Uhr

Grundschule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche

19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Sprache**Französisch B1.2 - 25. Semester**

On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 5.

408501

Marie-Christine Drouot

Dienstag, 17:00-18:30 Uhr

ab Dienstag, 18. Februar 2025, 12 x

Grundschule Mahlberg, Seeweg 28, Raum 1

117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS**Kochen für Kids (ab 9 J.)**

Heute kochen wir verschiedene leckere Gerichte. Suppe, ein Hackfleischgericht und ein Dessert darf es sein. Für alle Kids, die ihre Familie gerne mit einem dreigängigen Menü überraschen wollen! Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305543

Christiane Bischoff

Mittwoch, 2. April 2025, 17:00-20:00 Uhr

Grundschule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche

19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Osterbacken für Kinder (9-13 J.)

Von Osterhasen bis Osterlämmer: wir backen Traditionelles zu Ostern aber auch leckeres Ostergebäck. Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Osterbackformen, Gebäckdose oder andere Aufbewahrungsbehältnisse. Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

305544

Christiane Bischoff

Mittwoch, 9. April 2025, 16:00-20:00 Uhr

Grundschule Mahlberg, Seeweg 28, Lehrküche

19,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

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