



**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](http://swrmediaservices.de),  
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)