



Vorträge

Portugals Süden - Alentejo - Region der Gegensätze

Vortrag

Portugals größte Region erstreckt sich von der wilden Westküste über die unendlich anmutenden Weiten der nur spärlich besiedelten Mitte bis hin zur hügeligen spanischen Grenze im Osten. Der mehrtägige Küstenwanderweg „Rota Vicentina“ bietet ein einmaliges Erlebnis.

109402

Gabriele Melcher
Dienstag, 19. März 2024, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
5,- EUR



Das wunderbare Naturerbe Kroatiens

Filmvortrag

Was wäre Kroatien ohne seine einmalige Küstenregion Dalmatien mit ihren „Tausend Inseln“. Im Binnenland gibt es verborgene Kleinode wie die Plitwitzer Seenlandschaft mit ihren 16 übereinander gestaffelten Seen. Eindrucksvoll sind auch die weit verstreuten Karstgebirge entlang der Adriatischen Küste.

109401

Günther Rentschler
Dienstag, 16. April 2024, 19:00-20:30 Uhr
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
5,- EUR



Betriebsbesichtigung

Betriebsbesichtigung Fa. Jakob Schmid Söhne - Jaso

Das familiengeführte Unternehmen Jakob Schmid Söhne - im Ort eher bekannt als „die Stiele“ - besteht schon seit den 50er Jahren. Früher noch als reine Stiefelfabrik, produziert die Firma heute hochwertige Parkettböden aus Vollholz für den Handwerker, vertrieben unter der neuen Marke Blackforest Woodfloors.

103401

Michael Schmid
Mittwoch, 13. März 2024, 14:00-16:00 Uhr
Jakob Schmid Söhne GmbH & Co. KG, Parkettfabrik,
Kehnerfeld 10, Kippenheim
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



VHS unterwegs

Führung durch das jüdische Schmieheim

Um 1864 war die Hälfte der Schmieheimer Einwohnerschaft jüdisch. Die jüdische Gemeinde bestand bis 1940. Viele Gebäude wie die ehemalige Synagoge oder das ehemalige Rabbinat und der am Ortsrand gelegene alte jüdische Friedhof erzählen von der reichen jüdischen Geschichte Schmieheims. In Kooperation mit dem Verein „Ehemalige Synagoge Kippenheim“

101401

Jürgen Stude
Freitag, 19. April 2024, 16:00-17:30 Uhr
Schmieheim, Platz vor der evangelischen Kirche
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Besichtigung Katholische Kirche Kippenheim

Details zur Geschichte der Kirche, den Kirchenfenstern, dem Flügelaltar, der links vom Chorraum für die spätgotische Madonna angebauten Kapelle sowie zum markanten 30 m hohen Kirchturm erfahren Sie bei einer Führung unter Leitung von Pfarrer Matthias Ibach. In Kooperation mit der Katholischen Pfarrgemeinde St. Mauritius Kippenheim.

108401

Pfarrer Matthias Ibach
Sonntag, 28. April 2024, 15:00-16:30 Uhr
Kippenheim, Katholische Kirche, Bahnhofstr. 32.
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)



Verkehrssicherheit

Verkehrsunfallprävention

Ein Workshop für ältere und jüngere Verkehrsteilnehmer

Wir steigen ein mit einem kleinen Verkehrsquiz, hören einen kurzen Impulsvortrag unter dem Motto: „Hätten Sie's gewusst?“, insbesondere zu aktuellen Neuigkeiten aus der StVO und besprechen knifflige Verkehrssituationen. Polizeihauptkommissar Hans Peter Huber vom Referat Prävention beim Polizeipräsidium Offenburg moderiert den Workshop, der für ältere und jüngere Verkehrsteilnehmer geeignet ist.

103404

Hans Peter Huber, Polizeipräsidium Offenburg
Dienstag, 5. März 2024, 18:00-20:00 Uhr
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

Workshop „Hormonyoga“

Den weiblichen Zyklus mit Hormonyoga nach Dinah Rodrigues und ätherischen Ölen unterstützen. Die Übungsreihe besteht aus Asanas in Verbindung mit Pranayama, dem Setzen von Bandhas, tibetischer Energielenkung zu den weiblichen hormonproduzierenden Drüsen und Organen sowie Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und Trinken.

301403

Heidi Rombach / Judith Roosen
Samstag, 16. März 2024, 17:00-20:00 Uhr
Sonntag, 17. März 2024, 9:00-12:00 Uhr
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
39,- EUR

Workshop „Yin Yoga“

In der Natur ist der Frühling die Jahreszeit des Neustarts und der Sommer die Jahreszeit der Lebensfreude. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, den Yin Yoga Stil kennenzulernen und für sich eine Yogapraxis zu finden, die einen durch das ganze Jahr trägt.

301439

Judith Roosen
Samstag, 20. April 2024, 16:00-19:00 Uhr
Sonntag, 21. April 2024, 9:00-12:00 Uhr
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
39,- EUR

Hatha-Vinyasa-Yoga

301441

Judith Roosen
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
73,- EUR

Yoga auf dem Stuhl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schal oder Yogagurt.

301442

Judith Roosen
Dienstag, 16:45-17:45 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x
Schulturnhalle Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
49,- EUR

Sanftes Hatha-Yoga am Morgen

Sybille Schabla
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
73,- EUR

301443

Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x

301444

Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x

Sanftes Hatha-Yoga am Abend

301445

Sybille Schabla
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim, Bahnhofstr. 38
73,- EUR

Yin-Yoga für die Faszien

Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Decken, zwei Handtücher, ein Kissen, bequeme Kleidung, ein Augenkissen.

301446

Sybille Schabla
Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x
Feuerwehrgerätehaus Kippenheim, Bahnhofstr. 38
73,- EUR

Unser Beckenboden - verborgenen Körpermitte Workshop

Dieser Abend richtet sich an alle Interessierten (egal welchen Geschlechts), ob mit oder ohne Beschwerden. Informationen und Tipps für den Alltag werden leicht verständlich erklärt.

302400

Jutta Kopp-Faller
Dienstag, 12. März 2024, 18:00-20:00 Uhr
Kippenheim, Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
18,- EUR

Beckenbodentraining - Prävention und Wege zur Therapie Grundkurs

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, empfohlen wird die vorausgehende Teilnahme am Workshop am 12. März 2024 (Kurs Nr. 302400).

302401

Jutta Kopp-Faller
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 9. April 2024, 7 x
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
83,50 EUR

Beckenbodentraining - Prävention und Wege zur Therapie

Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die am Grundkurs teilgenommen haben (Kurs-Nr. 302401) oder entsprechende andere Vorkenntnisse zum Thema haben.

302402

Jutta Kopp-Faller
Dienstag, 16:45-17:45 Uhr
ab Dienstag, 9. April 2024, 7 x
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
59,50 EUR

Gymnastik am Vormittag

302403

Silvia Bilger-Zehnle
Mittwoch, 9:30-10:30 Uhr
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 12 x
Kippenheim, Bürgerhaus, Am Bürgerhaus 1
59,50 EUR

Pilates

302408

Valentina Manukanc
Donnerstag, 9:00-10:00 Uhr
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 12 x
Feuerwehrgerätehaus Schmieheim, Dorfstr. 34
59,50 EUR

Rückenfit

Silvia Bilger-Zehnle
Festhalle Schmieheim
44,- EUR

302410

Dienstag, 15:45-16:45 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x

302411

Dienstag, 16:50-17:50 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x

Pilates

Margot Früh
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
49,50 EUR

302412

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x

302413

Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x

Gesundheit – Ernährung

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

Ätherische Öle für den persönlichen Wellnessabend

Wir schauen uns an diesem Abend die Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen in der persönlichen Wellnessroutine an. Theoretisches Wissen wird mit vielen Praxisübungen und Anwendungen ergänzt. Wir pflegen die Haut mit einem Dampfbad und einer nährenden, selbstgemachten Gesichtsmaske. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS Homepage.

303403

Heidi Rombach
Freitag, 22. März 2024, 18:00-20:00 Uhr
Bürgerhaus Kippenheim, Am Bürgerhaus 1
13,- EUR (zzgl. ca. 4,- EUR Materialkosten)
Anmeldung erforderlich

Italienische Küche

Unsere italienische kulinarische Reise führt durch:
Vitello tonnato - der Klassiker aus dem Piemont, Parmigiana di Melanzane - aus Kampanien, und Tagliatelle al limone e gamberi aus Sizilien.

305402

Damyan Mihov
Samstag, 13. April 2024, 11:00-15:00 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
29,50 EUR (zzgl. ca. 18,- bis 20,- EUR Naturalkosten)

Vegane Bowls - mehr als nur Grünzeug!

Vier vegane Bowls: schnell gemacht, vollwertig, lecker!
Kürbis-Avocado-Salat, Farro mit Tomaten und veganem Käse, Buddha-Bowl, eine schnell Pho-Bo sowie eine Bibimbap-Bowl warten auf Sie!

305403

Nicole Kremling
Mittwoch, 10. April 2024, 18:00-21:00 Uhr
Schule Kippenheim, Untere Hauptstr. 26
24,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Sprache

Italienisch A1.2 - 8. Semester

Chiaro! A1, Nuova edizione (Hueber Verlag), ab Lektion 9.

409401

Laura Schirosa
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
97,50 EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

Spanisch A2.1 - 5. Semester

Impresiones A2, (Hueber Verlag), ab Lektion 1.

422401

Luis Esparrago Rodilla
Montag, 19:00-20:30 Uhr
ab Montag, 26. Februar 2024, 12 x
Mühlbachhalle, Foyer, Schmieheimerstr. 100
140,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Die AGB's und die Datenschutzgrundverordnung finden Sie auf: <https://vhs.lahr.de>

Foto- und Bildnachweis

Doris Adler: S. 47 rechts
Archiv Norbert Klein: S.9 Mitte oben
Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands:
S. 15 Mitte
Ronald Buck: U1, U2, S. 3, S. 4
Bundesverfassungsgericht, Foto USW Uwe Stohrer,
Freiburg: S. 11 Mitte
Giovanni D'Alia: S. 56
Sabine Doufrain: S. 53
Ulrike Fretter, S. 17
Peter Freudenberger: S. 32
Anita Gast: S. 16 rechts
Gemeinde Friesenheim: S. 37 oben
Gemeinde Kappel-Grafenhausen: S. 40
Gemeinde Kippenheim: S. 42 oben
Gemeinde Meißenheim: S. 47 oben
Gemeinde Ringsheim: S. 49 oben
Gemeinde Schwana: S. 52 oben
Carola Goetsch: S. 31 unten
Klaus Grimm: S. 11 links unten
Oliver Gutknecht: S. 7 Mitte

Manfred Hammes: S. 49 unten
Johanna Harter: S. 52 rechts
Doris Heim: S. 48
Bernd Himmelsbach: S. 16 Mitte oben
Hirzel Verlag: S. 9 links
iStock: S. 5, 7 oben, 9 oben, 14 oben, 18, 22 oben, 23,
26, 30
Firma Jaso: S. 42 Mitte
Peter Kees: S. 16 Mitte oben
Norbert Klein: S. 49 Mitte
Gabriele Melcher: S. 42 links oben
Dietrich Oberwittler: S. 41 links
Michael Paul: S. 15 links
Pixabay: S. 27, 28, 47
Privat: S. 15 rechts
Günther Rentschler: S. 11 links oben, 37 links unten, 42
links unten
Bertram Rueb: S. 37 Mitte oben
Mansourh Saghari: S. 21
Silvia Schillinger-Teschner: S. 42 rechts
Karin Schmidt: S. 36

Annette Schnak: S. 52 links, 52 Mitte
Schwarzwaldverein Reichenbach e.V.: S. 7 rechts, 9
Mitte unten
Philine Schweikert: S. 24
Gerhard Seitz, Deutsches Tagebucharchiv: S. 14 Mitte
unten
Birschen Sen: S. 25 rechts
Gerhard Silberer: S. 37 links oben
Stadt Ettenheim: S. 31 oben
Stadt Lahr: S. 1
Stadt Mahlberg: S. 45
Stadtarchiv Schiltach: S. 14 oben
Helmut Stingl: S. 14 rechts
Bernd Tacke: S. 37 Mitte unten
VHS Lahr: S. 22 unten
Heiko Wagner: S. 9 links
Yasmina Wakeem: S. 41 Mitte
Manuel Wenski: S. 55
Sandra Wiegert: S. 8
Max Wieners: S. 37 rechts
Mohamed Zaiane: S. 25 links