

# VHS Lahr

Lahr  
Ettenheim  
Friesenheim  
Kappel - Grafenhausen  
Kippenheim  
Mahlberg  
Meißenheim  
Ringsheim / Rust  
Schwanau  
Seelbach / Schuttertal

**2023**  
Frühjahr/Sommer  
Februar bis Juli

## VHS Meißenheim

Britta Elsing

Joh.-Andr.-Silbermann-Str. 2  
77974 Meißenheim

Tel. 07824 / 66 06 25  
vhs-meissenheim@lahr.de



## Vorträge

### Das Baltikum - Litauen, Lettland, Estland Filmvortrag

**109602**

Günther Rentschler

Donnerstag, 23. März 2023, 19:00 Uhr  
Meißenheim, Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
4,- EUR (Anmeldung erwünscht)

### Mit dem Motorrad von Baden-Baden nach Kapstadt und zurück

**109605**

Mariusz Sliwa

Freitag, 12. Mai 2023, 19:00 Uhr  
Meißenheim, Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
4,- EUR (Anmeldung erwünscht)

## VHS unterwegs

### Burgen im Elsässer Hanauerland Exkursion

**109630**

Norbert Klein

Samstag, 20. Mai 2023, 7:00-19:00 Uhr  
Meißenheim, Altes Rathaus, Rathausstr. 10  
12,50 EUR (Mitfahrer zahlen 11,- EUR an den Fahrer, zzgl.  
Restauranteinkehr).

## Musik

### Gitarre Grundkurs

Die Teilnehmer/innen lernen die Liedbegleitung auf der Gitarre in einfacher Schlag- und Zupftechnik anhand von 20 allgemein bekannten Liedern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Gitarre mitbringen.

**213618**

Bernhard Krämer

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2023, 10 x  
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
54,50 EUR

### Gitarre Aufbaukurs

Verfeinerung und Vertiefung der erworbenen Grundkenntnisse mit einfachen Zupfmustern. Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen sind gern willkommen. Bitte Gitarre mitbringen.

**213620**

Bernhard Krämer

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x  
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
54,50 EUR (min. 7/max. 9 Teiln.)

## Kreativität

### Alte Dachziegel als Deko gestalten

**210611**

Doris Adler

Freitag, 12. Mai 2023, 17:00-19:00 Uhr  
Treffpunkt: Goethestr. 29, 77974 Meißenheim  
14,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR pro Ziegel Materialkosten)

## Entspannung – Bewegung

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

### Waldbaden

**301603**

Sabine Finkbeiner-Obert

Samstag, 1. April 2023, 14:00-17:00 Uhr  
Meißenheim, Altes Rathaus, Rathausstr. 10  
18,- EUR (inkl. Imbiss)  
min. 8/max. 8 Teiln.

### Faszien-Yoga

**301601**

Sybille Schabla

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x  
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
50,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

### Yoga auf dem Stuhl

**301640**

Sybille Schabla

Dienstag, 17:00-18:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x  
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
50,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

### Hatha-Yoga

**301645**

Sybille Schabla

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x  
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
76,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

### Qigong - für Senioren bestens geeignet

**301662**

Stephan Huber

Donnerstag, 17:30-19:00 Uhr  
ab Donnerstag, 16. März 2023, 8 x  
am 23.03. findet der Kurs nicht statt.  
Meißenheim, Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
53,- EUR

### Rückenfit

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**302601**

Carmen Bühler

Montag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Montag, 27. Februar 2023, 10 x  
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31, Schulinnenhof  
36,- EUR

### Rückenfit am Vormittag

**302602**

Bettina Kaltenbach

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 1. März 2023, 10 x  
Meißenheim, Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
40,- EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

### Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Handtuch

**302604**

Anke Bezyk

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 2. März 2023, 10 x  
Unditzhalle Kürzell, Westendstr. 17  
36,- EUR

## Ernährung

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

### Willkommen zur Tapas-Party!

305602

Dorothea Brasch-Duffner

Freitag, 10. März 2023, 19:00-22:00 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
17,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

### Kulinarische Genüsse für den Sommerabend

305605

Sabine Finkbeiner-Obert

Dienstag, 20. Juni 2023, 18:30-21:30 Uhr  
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31  
17,- EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

## Sprache

### Französisch A1.1

On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1.

**408601**

Sylvie Kurz

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 2. März 2023, 10 x  
Altes Rathaus Meißenheim, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
88,50 EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)