

VHS Lahr 

Ausgabe Meißenheim

Schwerpunktthema **1700 Jahre  
jüdisches Leben  
in Deutschland**

**2021/22**

Herbst/Winter  
September bis Februar

# Inhalt

---

## VHS Spezial

- 2 Die VHS
- 3 Schwerpunktthema  
1700 Jahre jüdisches Leben  
in Deutschland
- 4 Vorträge – Filme
- 5 VHS unterwegs
- 6 Junge VHS

---

## Mensch – Gesellschaft – Umwelt

- 7 Geschichte
- 8 Gesellschaft  
Philosophie – Religion
- 9 vhs.wissen live
- 10 Verbraucherfragen  
Natur – Umwelt
- 11 Agenda-Kino
- 12 Persönlichkeitsfragen – Ehrenamt

---

## Kultur – Gestalten

- 13 Mit der VHS unterwegs
- 14 Einsichten  
Schreiben
- 15 Tanzen  
Malen – Kunstgeschichte  
Kreativität
- 16 Mode – Stil
- 17 Fotografie  
Stimme – Musik

---

## Gesundheit

- 18 Vorträge
- 19 Vorbeugen – Heilen
- 20 Entspannung  
Yoga
- 21 Qigong – Tai Chi  
Bewegung – Ausgleich
- 23 Outdoor  
Kochen – Ernährung
- 24 Flüssige Genüsse  
Internationale Küche

---

## Deutsch als Fremdsprache

- 25 Integrationskurse  
Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?  
Berufssprachkurse
- 26 Deutsch als Fremdsprache  
Deutschprüfungen

---

## Sprachen

- 27 Englisch
- 28 Französisch
- 29 Italienisch  
Spanisch
- 30 Weitere Sprachen  
Arabisch  
Japanisch  
Schwedisch  
Türkisch

---

## Computer – Beruf

- 31 Schlüsselqualifikationen
- 32 Windows & Office
- 33 Eigen Website erstellen  
Bildbearbeitung  
Apple  
iPad & iPhone  
Android Smartphone & Tablet  
Online Seminare
- 34 Kurse für Ältere und Jüngere  
Finanzbuchhaltung  
SAP Kurse
- 35 Xpert Business Web Seminare

---

## Schulabschlüsse

- 36 Abendrealschule  
Abendgymnasium

---

## Grundbildung/Beratung

- 37 Grundbildungszentrum Ortnenau  
Einführung in Lesen, Schreiben  
und Rechnen  
Smart Surfer: Fit im digitalen Alltag -  
Wie man das Internet nutzt  
Weiterbildungsberatung

---

## Außenstellen

- 38 Ettenheim
- 42 Friesenheim
- 46 Kappel-Grafenhausen
- 48 Kippenheim
- 51 Mahlberg
- 53 Meißenheim
- 55 Ringsheim / Rust
- 57 Schwanau
- 60 Seelbach / Schuttertal

---

## Organisation

- 2 Impressum
- 62 Bildnachweise
- 63 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 64 Datenschutzbestimmungen



**Liebe Leserinnen und Leser,**

wir blicken nach vorn! Auch wenn die Corona-Pandemie noch nicht verschwunden ist, sind wir optimistisch und freuen uns, Ihnen das neue Herbst-/Winterprogramm präsentieren zu können.

Mit ca. 700 Veranstaltungen bieten wir wieder viele Veranstaltungen in Präsenz aber auch Online an. Die digitalen Erfahrungen der letzten Semester werden wir weiter produktiv umsetzen und weiterentwickeln. Wir freuen uns aber mit Ihnen, wenn wir uns wieder vor Ort begegnen können.

Ein breites Angebot in den Bereichen Politik, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Computer erwartet Sie. Dabei widmen wir uns dem Schwerpunktthema „1700 Jahre jüdische Kultur in Deutschland“ mit Vorträgen, Filmen, Exkursionen und einem Gesprächsabend.

Schauen Sie nicht nur in unser Programmheft, sondern besuchen Sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie insbesondere zu den digitalen Veranstaltungen weitere Informationen; neue Angebote kommen laufend hinzu.

Mein besonderer Dank gilt unseren Dozentinnen und Dozenten, die auch in diesen schwierigen Zeiten sich wieder am Programm beteiligt haben und sich auf das Miteinander mit „ihren“ Teilnehmern freuen.

Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich von der Vielfalt begeistern. Das Team der VHS und die Außenstellenleitungen freuen sich über Ihr Kommen.

Mit herzlichen Grüßen

Carmen Wenkert  
Leiterin der Volkshochschule Lahr



## VHS Meißenheim

Britta Elsing

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

Tel 078 24 / 66 06 25  
vhs-meissenheim@t-online.de

## Exkursion

### Exkursion: Burgen am Odilienberg

Rund um den sagenumwobenen Odilienberg reihen sich insgesamt neun Burgen wie die Perlen an einer Kette. Einige dieser Burgen wurden zum Schutz der Klöster auf dem Odilienberg und in Andlau erbaut. Es gab auch eine ganz typische Raubritterburg, über die kein hoheitlicher Herr das Lehen erteilt hatte. Bei dieser Exkursion werden durch drei kurze Wanderungen (insgesamt 8 km) die Spesburg, das Chateau Andlau, das Chateau Landsberg und die Burg Birkenfels erkundet. Jeder dieser Burgen hat die bautypischen Besonderheiten, auf die bei der Besichtigung der Ruinen eingegangen wird. Die Anreise erfolgt individuell mit Fahrgemeinschaften. Ein Mittagessen ist im Maison Forestier Hungerplatz vorgesehen (Selbstzahlung)

#### 109630

Norbert Klein

Samstag, 25. September 2021, 8:30-18:00 Uhr

Altes Rathaus, Rathausstr. 10

12,- EUR (inkl. Unterlagen, Mitfahrer bezahlen 6,- EUR an den Fahrer, zzgl. Mittagessen)

## Vorträge

### Das Lahrer Bähnle - der Entenköpfer als Modellbahn im Film

Berühmt fuhr das „Lahrer Bähnle“ 65 Jahre lang bis 1959 schnaubend und zischend durch die engen Straßen von Lahr. Berüchtigt dagegen bewegte sich die Schmalspurbahn durch die Riedgemeinden als sogenannte „Entenköpfer“, denn manche unvorsichtige Ente musste ihr Leben auf den Schienen lassen. Nach dem Baubeginn des Schienenstranges fuhr das Bähnle zunächst vom Rhein kommend über Ottenheim, Allmannsweiher, Lahr bis zur Endstation Seelbach. Später wurde die Bahnlinie über Meißenheim bis Kehl erweitert. In einem einmaligen Filmprojekt lässt Filmmacher Günther Rentschler die Fahrt mit dem Bähnle durch die Friedrichstraße nochmals möglich werden. Für die maßstabsgetreue (1:32) Modellbahn-Nachbildung der Häuserzeilen und die technische Betreuung der Bahn sind Werner Friedemann, Otto Krämer und Rolf Ilzhöfer verantwortlich. Im Anschluss an den 30minütigen Film geben die Modellbauexperten Auskunft über Bau und technischen Unterhalt ihrer Modellbahn.

#### 109601

Günther Rentschler

Donnerstag, 13. Januar 2022, 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal

4,- EUR (Anmeldung erforderlich, Restplätze vor Ort)



### Entlang der Mosel

#### Filmvortrag

Schon vor Jahrhunderten hinterließen die Römer an der Mosel neben Kultur und Baudenkmalern ihre Weinreben. Die Mosellandschaft mit ihren besonders begünstigten Lagen wird von Weinbergen dominiert, soweit das Auge reicht. Die zahlreichen Moselschleifen prägen das Landschaftsbild hauptsächlich an der Mittelmosel. Schengen schrieb in jüngerer Zeit europäische Geschichte, während Trier mit der weltbekannten Porta Nigra und den Kaiserthermen an die römische Zeit erinnert. Städte wie Bernkastel-Kues, Traben-Trarbach, Cochem, die Burg Eltz und das Deutsche Eck in Koblenz haben interessante Geschichten zu erzählen. Ausblicke nach rechts und links der Mosel, z.B. in die Vulkan-Eifel oder den Hunsrück, zeigen herrliche Landschaften. Nach Luxemburg ist es nicht weit. All diese Schönheiten an Natur und Kultur vermittelt der aktuelle Film von Günther Rentschler.

#### 109612

Günther Rentschler

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal

4,- EUR (Anmeldung erforderlich, Restplätze vor Ort)

## Kreativität

### Holzschilder/Dekoschilder gestalten

Ob humorvoll oder sinnig, Spruchschilder für Haus und Garten können in diesem Kurs gestaltet werden. Wir arbeiten mit Serviettenteknik und/oder Farbe. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

#### 210609

Doris Adler

Freitag, 1. Oktober 2021, 9:30-11:30 Uhr

„Werkelstube“, Pfarrstr. 1, 77974 Meißenheim

14,50 EUR (zzgl. ca. 5,- bis 10,- EUR Materialkosten pro Schild)

min. 5/max. 5 Teiln.

### Weihnachtsgrüße

Keine Lust auf gekaufte Weihnachtskarten? Dann sind Sie hier richtig. Gestalten Sie Ihre Weihnachtsgrüße in der einfachen Aquarell-Nass-in-Nass-Technik selbst. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

Doris Adler

„Werkelstube“, Pfarrstr. 1, 77974 Meißenheim

14,50 EUR (zzgl. ca. 1,50 EUR Materialkosten pro Karte) min. 5/max. 5 Teiln.

#### 210610

Dienstag, 23. November 2021, 9:30-11:30 Uhr

#### 210611

Freitag, 26. November 2021, 18:00-20:00 Uhr

## Musik

### Gitarre Grundkurs

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

#### 213620

Bernhard Krämer

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 27. September 2021, 10 x

Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1

60,- EUR (min. 6/max. 7 Teiln.)

## Entspannung – Bewegung

### Waldbaden

Der Ansatz des Waldbadens stammt aus Japan und wird dort Shinrin Yoku genannt. Wörtlich übersetzt bedeutet das so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Im deutschen Sprachraum hat sich dafür der Begriff „Waldbaden“ entwickelt. Generell versteht man darunter das bewusste Verweilen im Wald - um sich zu erholen und seine Gesundheit zu fördern. Sie sind herzlich eingeladen, bei einem Schnupperkurs der zertifizierten Waldbademeisterin (IHK) einen Einblick in verschiedene Methoden zur individuellen Steigerung der Erholungswirkung im Wald zu gewinnen. Ein kleiner Imbiss rundet den Kurs ab.

#### 301602

Sabine Finkbeiner-Obert

Samstag, 2. Oktober 2021, 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt wird zeitnah bekannt gegeben

17,- EUR (inkl. Imbiss)

min. 8/max. 9 Teiln.

### Yoga auf dem Stuhl

Angesprochen sind Menschen, die mit einfachen Übungen im Alltag ihrem Körper etwas Gutes zu tun möchten. Die Übungen helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten, Verspannungen überwiegend am Hals-, Nacken- und Schulterbereich zu lösen oder vorzubeugen. Es werden die Bauch-, Rücken-, Hals- und Nackenmuskulatur gelockert, gedehnt und gestärkt. Spezielle Augenübungen wirken ausgleichend. Sie lernen wohltuende Geschicklichkeitsübungen für die Finger, Hände und Handgelenke kennen. Dieser Kurs ist auch sehr gut für ältere Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, die eine vereinfachte Form des Yogas praktizieren möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte für die Entspannung, Decke und Kissen.

#### 301640

Sybille Schabla

Dienstag, 17:00-18:00 Uhr

ab Dienstag, 28. September 2021, 10 x

Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34

50,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

**Yoga**

Einfache Übungen des Körpers und der Meditation aktivieren die Energiereserven, lassen die eigene Mitte und die Ruhe in sich selbst finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen. Der Kurs findet in den Herbstferien statt.

Ilse Ternai

Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
53,- EUR

**301641**

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 13. Oktober 2021, 10 x

**301642**

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr  
ab Mittwoch, 13. Oktober 2021, 10 x

**301643**

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 12. Januar 2022, 9 x, der Kurs findet auch am Aschermittwoch statt  
48,- EUR

**301644**

Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr  
ab Mittwoch, 12. Januar 2022, 9 x, der Kurs findet auch am Aschermittwoch statt.  
48,- EUR

**Hatha-Yoga**

Die Heilwirkungen des Hatha-Yoga erstrecken sich auf Körper, Geist und Seele. Durch Üben von Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, Yoga-Tiefenentspannung und Meditation können sich körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden einstellen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Wirbelsäule wird beweglicher, und unser seelisches Wohlbefinden wird gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen.

**301645**

Sybille Schabla  
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 28. September 2021, 10 x  
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
76,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

**Qigong mit Vorkenntnissen**

Die Gesundheitsgymnastik aus der traditionellen chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche, fließende Bewegungen. Qigong wirkt harmonisierend und stärkend auf das Energiesystem des Körpers, beruhigt und vertieft den Atem und fördert so Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe bzw. rutschfeste Socken.

**301662**

Susanne Stritzel  
Dienstag, 17:15-18:15 Uhr  
ab Dienstag, 12. Oktober 2021, 9 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
40,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

**Rückenfit**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**302601**

Carmen Bühler  
Montag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Montag, 27. September 2021, 10 x  
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31, Eing.Schulinnenhof  
36,- EUR

**Rückenfit am Vormittag**

Eine Stunde mit viel Spaß und Musik, die ein gezieltes Ganzkörpertraining beinhaltet, das besonders auf die Rücken- und Bauchmuskulatur abgestimmt ist. Am Anfang der Stunde werden Ausdauer und Koordination verbessert, bevor es dann zur Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen geht. Abgeschlossen wird die Trainingseinheit mit Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Wasserflasche.

**302602**

Bettina Kaltenbach  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 29. September 2021, 10 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal  
51,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

**Faszientraining und Triggern**

Das Faszientraining wird in Verbindung mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen durchgeführt. Mit der Faszienrolle können durch bestimmte Übungen gezielt Verspannungen im Schultergürtel- und Nackenbereich, der Lendenwirbelsäule, der Hüfte oder den Gelenken gelöst werden. Das Training verbessert die Beweglichkeit und löst sanft Gelenk- oder Muskelschmerzen. Durch Triggern mit einem speziellen Ball und mit dosiertem Druck an den Epizentren der Verspannung, wie z.B. an der Schulter oder am Gesäß, kann sich die Verspannung lösen und Regeneration und Selbstheilung eintreten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Handtuch, Gymnastikmatte, eine Faszienrolle, ein kleiner Igel- oder Triggerball und Duo-Ball.

**302603**

Sybille Schabla  
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 28. September 2021, 10 x  
Rathausaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34  
51,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

**Ernährung****Outdoor-Kochen am Lagerfeuer**

Das Feuer bildet noch heute den Mittelpunkt einer Gemeinschaft und lädt dazu ein, schöne Stunden miteinander zu verbringen. Gemeinsam ein Feuer zu entfachen und am offenen Feuer zu kochen, bedeutet nicht nur etwas auf den Grill zu legen, sondern auch mit Topf, Pfanne, Rost und Glut Neues auszuprobieren und einfach nur genießen. Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Glas/Becher; warme unempfindliche Kleidung (Outdoor). Naturalkosten bitte bar entrichten.  
Treffpunkt: Kürzeller Oberdorfstr. 11, 77974 Kürzell.

**305604**

Doris Heim  
Samstag, 25. September 2021, 15:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt siehe Info  
17,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)  
min. 8/max. 10 Teiln.

**Sprache****Französisch A1.2 - 3. Semester**

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.  
On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6.

**408601**

Sylvie Kurz  
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Donnerstag, 30. September 2021, 10 x  
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1  
88,50 EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)