VHS Meißenheim
Britta Elsing

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

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

Vorträge

Island - Land der Extreme am Rande des Nordpolarmeeres
Filmvortrag
Von der rauesten Gegend Islands im Nordosten führte eine Campingreise im Mai 2022 Richtung Myvatn in ein dampfendes geothermisches Vulkangebiet. Im gemäßigteren Südwesten erreicht man im Goldenen Zirkel die Inselhauptstadt Reykjavik, die Blaue Lagune und die berühmten Geysire.

109602
Günther Rentschler
Donnerstag, 19. Oktober 2023, 19:00-20:30 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
4,- EUR

VHS unterwegs

Burgenstraße bei Eguisheim
Exkursion
Westlich von Colmar an der „Route des cinq châteaux" zwischen Wintzenheim und Eguisheim befinden sich fünf Burgen, deren Ruinen besichtigt werden. Abstecher führen zum Château du Wineck bei Katzenthal und zur sogenannten Kaiserpfalz in Eguisheim. Die Anreise erfolgt individuell. Wir treffen uns um 8:30 Uhr zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

109604
Norbert Klein
Samstag, 30. September 2023, 8:30-ca. 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10
12,50 EUR (Mitfahrer bezahlen 10,- EUR an den Fahrer)

Waldbaden
Der Ansatz des Waldbadens stammt aus Japan und wird dort Shinrin Yoku genannt. Das bedeutet «Eintauchen in die Waldatmosphäre", das bewusste Verweilen im Wald - um sich zu erholen und seine Gesundheit zu fördern. Ein kleiner Imbiss rundet den Kurs ab. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

301603
Sabine Finkbeiner-Obert
Samstag, 7. Oktober 2023, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Altes Rathaus, Rathausstr. 10 in Meißenheim, von dort bilden wir Fahrgemeinschaften in den Wald in der Nähe von Meißenheim.
18,- EUR (inkl. Imbiss)

Waldbaden - Aufbaukurs - Auszeit im Wald
Nach dem Schnupperkurs Waldbaden können Sie in diesem Kurs «Auszeit im Wald» durch gezielte Übungen mit Anleitung die Wirkung des Waldes intensivieren. Achtsamkeit und Sinneswahrnehmungen werden geübt und vertieft. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

301604
Sabine Finkbeiner-Obert
Samstag, 14. Oktober 2023, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Altes Rathaus, Rathausstr. 10 in Meißenheim, von dort bilden wir Fahrgemeinschaften in den Wald in der Nähe von Meißenheim.
13,50 EUR (min. 8/max. 8 Teiln.)

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.

213616
Bernhard Krämer
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2023, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1
54,50 EUR (min. 7/max. 9 Teiln.)

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

213618
Bernhard Krämer
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1
54,50 EUR (min. 7/max. 9 Teiln.)

Holzschilder/Dekoschilder mit Sperrholz gestalten
Ob humorvoll oder sinnig, Spruchschilder für Haus- und Garten können in diesem Kurs mit Serviettentechnik, Schrift und Farbe gestaltet werden.

210611
Doris Adler
Donnerstag, 5. Oktober 2023, 16:00-18:00 Uhr
„Werkelstube", Goethestr. 29
14,50 EUR (zzgl. ca. 5,- bis 10,- EUR Materialkosten pro Schild)

Salzteig-Bastelei: „Anhänger"
Aus Salz, Mehl, Öl und Wasser stellen wir unseren Salzteig her und machen daraus tolle Anhänger. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

210612
Elisabeth Gerber
Samstag, 7. Oktober 2023, 14:00-16:00 Uhr
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
9,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)

Einfach nordisch stricken
Voraussetzung: Grundlagen im Stricken. Am ersten Kursabend wird das passende Muster ausgewählt, Farbkombinationen zusammengestellt und Maß genommen, um die Menge der Wolle, sowie die passende Nadelstärke, zu bestimmen. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

209601
Doris Heim
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 18. Oktober 2023, 6 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1
30,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Bascetta-Stern aus transparentem Papier
Wir basteln einen Weihnachtsstern aus transparentem Papier zur Dekoration und als stimmungsvolle Beleuchtung.

210613
Doris Heim
Samstag, 25. November 2023, 15:00-17:00 Uhr
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1
9,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Materialkosten)

Holzengel mit Federn

Wir kreieren einen Engel aus Kaminholz mit Federn und verwenden auch Styroporkugeln und Gipsbinden. Wer Federn von Hühnern oder Tauben hat, bitte mitbringen. Ansonsten können alle Materialien erworben werden.

210614
Doris Heim
Samstag, 2. Dezember 2023, 15:00-18:00 Uhr
Kürzell, Kürzeller Oberdorfstr. 11 unter dem Schopf
(bitte warm anziehen)
13,50 EUR (zzgl. Materialkosten: ca. 6,- EUR ohne Federn, ca. 10,- EUR mit Federn)

Entspannung – Bewegung

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

Yin Yoga für die Faszien

301601
Sybille Schabla
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr
ab Dienstag, 12. September 2023, 8 x
Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
40,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Yoga auf dem Stuhl

301640
Sybille Schabla
Dienstag, 17:00-18:00 Uhr
ab Dienstag, 12. September 2023, 8 x
Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
40,50 EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Yoga

Ilse Ternai
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal

301641
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 18. Oktober 2023, 8 x
42,50 EU

301642
Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 18. Oktober 2023, 8 x
42,50 EUR

301643
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 10. Januar 2024, 10 x
53,- EUR

301644
Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr
ab Mittwoch, 10. Januar 2024, 10 x
53,- EUR

Hatha-Yoga

301645
Sybille Schabla
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 12. September 2023, 8 x
Rathaussaal Kürzell, Kürzeller Hauptstr. 34
61,- EUR (min. 7/max. 8 Teiln.)

Qigong mit Vorkenntnissen

301662
Susanne Stritzel
Dienstag, 17:30-19:00 Uhr
ab Dienstag, 10. Oktober 2023, 9 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
60,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Rückenfit

Der Kurs findet in den Herbstferien statt. Am 02.10 findet der Kurs nicht statt.

302601
Carmen Bühler
Montag, 18:45-19:45 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x
Festhalle Meißenheim, Hauptstr. 31, Eingang Schulinnenhof
36,- EUR

Rückenfit am Vormittag

302602
Bettina Kaltenbach
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
40,- EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

302604
Anke Bezyk
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 14. September 2023, 10 x
Unditzhalle Kürzell, Westendstr. 17
36,- EUR

Life Kinetik® - Fit mit Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik® ist eine Trainingsform, in der das wichtigste Instrument des Menschen im Vordergrund steht: das Gehirn. Erleben Sie, wie sich durch die Verknüpfung von kognitiven Aufgaben und sanfter sportlicher Bewegung Schritt für Schritt die Handlungsmöglichkeit des Gehirns erweitert. Am 19.10. findet der Kurs nicht statt.

302605
Sonja Göhringer
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 5. Oktober 2023, 9 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Bürgersaal
40,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Ernährung

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

Outdoor-Kochen am Lagerfeuer

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).

305604
Doris Heim
Samstag, 21. Oktober 2023, 15:00-18:00 Uhr
Meißenheim, Kürzeller Oberdorfstr. 11, Kürzell
13,50 EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

„Heiße Suppe - knuspriges Brot“

Winterlich deftig oder sommerlich frisch, belebend und kühl, mild, würzig. Ob vegetarisch, mit Fisch oder Fleisch – raffinierte Suppenrezepte bereichern alle vier Jahreszeiten. Dazu backen wir eigenes Brot und herzhafte Brötchen.

305605
Sabine Finkbeiner-Obert
Donnerstag, 25. Januar 2024, 18:30-21:30 Uhr
Schule Meißenheim, Hauptstr. 31
13,50 EUR (zzgl. ca. 14,50 EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A1.1 - 2. Semester

On y va A1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4.

408601
Sylvie Kurz
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x
Altes Rathaus, Rathausstr. 10, Zimmer 1
106,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)