

VHS Programm 2026

Frühjahr | Sommer

Schwanau





VHS Schwanau
Sabine Doufrain

Ahornweg 2
77963 Schwanau

Tel. 07824 / 58 48 25
vhs-schwanau@lahr.de

Vortrag

Albanien - Filmvortrag

Günther Rentschler und seine Frau bereisten Albanien sieben Wochen lang und erlebten die Vielfalt von Natur und Kultur. Sie besuchten die albanische Riviera, die Hauptstadt Tirana, die UNESCO-Stätte Berat, Apollonia, das Bergdorf Theth in den albanischen Alpen und Korca mit ihrer orthodoxen Kathedrale. Der Ohridsee und der Skutarisee waren weitere Ziele. Der Film zeigt stimmungsvolle Szenen der Landschaft, Kultur und des Alltags der Menschen und bietet einen faszinierenden Einblick in das Land zwischen Orient und Okzident

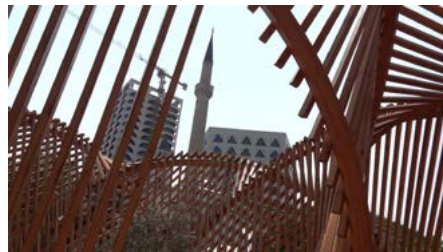
109803

Günther Rentschler

Mittwoch, 25. März 2026, 19:00 Uhr

Bürgersaal Ottenheim, Jägerstr. 3

5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



VHS unterwegs

Hühnerhaltung passt zum nachhaltigen Lebensstil

Hühner als lebendige und interessante Grundstücks-Mitbewohner. Beim Treffen im Hühnergarten gibt es Informationen über die Bedürfnisse, Fütterung und Gesundheit der Hühner. Über die kostenlose Gartenpflege durch die Tiere und über die Faszination der Aufzucht.

109810

Annette Schnak

Freitag, 22. Mai 2026, 16:30-17:30 Uhr

Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-Str.

7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)



Kräuterwissen im Frühling für Tee und Tinktur

Beim Kräuter-Bestimmen auf dem Gelände der Dozentin erfahren Sie Wissenswertes über die Heilkraft von Blüten und Blättern für Energie und Wohlbefinden. Aus den frisch gesammelten Kräutern werden Tinkturen hergestellt und Tee zubereitet. Für Gläser, Tinktur-Ethanol und Skript die Materialkosten bitte bar entrichten.

109815

Annette Schnak

Samstag, 13. Juni 2026, 13:00-14:30 Uhr

Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-Str.

12,- EUR (zzgl. 5,- EUR pro Zubereitung Material- und Skriptkosten)

Anmeldung erforderlich



Kräuterwissen für Öle und Salben

Beim Kräuter-Bestimmen auf dem Gelände der Dozentin erfahren Sie Wissenswertes über die Heilkraft von Blüten und Blättern für Energie und Wohlbefinden. Aus den frisch gesammelten Kräutern werden Öle und Salbe hergestellt. Für Gläser, Öl / Bienenwachs und Skript die Materialkosten bitte bar entrichten.

109816

Annette Schnak

Samstag, 27. Juni 2026, 13:00-14:30 Uhr

Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-Str.

12,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR pro Zubereitung Materialkosten)

Anmeldung erforderlich

Permakultur

Was bedeutet das und wie kann ich diese im Frühling und Sommer anwenden?

Idealerweise kann man mit der Permakultur einen Garten bewirtschaften, der mit wenig materiellem Aufwand einen hohen Ertrag erzielt - und das nachhaltig und umweltschonend. Auf dem Gelände der Dozentin gibt es dazu anschauliche Informationen.

109820

Annette Schnak

Samstag, 25. April 2026, 13:00-14:00 Uhr

Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-Str.

7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

109820-01

Annette Schnak

Samstag, 25. Juli 2026, 13:00-14:00 Uhr

Ottenheim, Ende Dr. Heimbürger-Str.

7,50 EUR (Anmeldung erforderlich)

Tanzen

Line Dance

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

Anfänger

205801

Sonja Roth

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x

Schule Allmannsweiler, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9

39,50 EUR

Fortgeschrittene

205802

Sonja Roth

Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr

ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x

Schule Allmannsweiler, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9

39,50 EUR

Entspannung – Bewegung

Sanftes Yoga für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückenprobleme selbst in die Hand nehmen wollen. Durch die Methoden des modernen Yoga lassen sich die Ursachen von Verspannungen langfristig beheben. Die Wirbelsäule, die Stütze unseres Körpers, wird geschmeidig, flexibel und gleichzeitig aufrecht und stark. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

301841

Ursula Asimus

Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr

ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x

Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1

70,50 EUR

Hatha-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke und ein kleines Kissen.

301842

Silvia Siegenführ
Dienstag, 18:20-19:35 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
55,50 EUR

301843

Silvia Siegenführ
Dienstag, 19:45-21:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
55,50 EUR

**Hatha-Yoga auf dem Stuhl**

Mit sanften Übungen, hauptsächlich auf dem Stuhl, sorgen wir für mehr Beweglichkeit für den Körper. Mit Dehn- und Gleichgewichtsübungen vor dem Stuhl verbessern wir unsere Körperwahrnehmung. Entspannungs- und Atemübungen bringen inneres und äußeres Gleichgewicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, Decke, kleines Kissen.

301847

Nicole Seubert
Montag, 10:00-11:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
58,50 EUR

Pilates

Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte.

**Einführung
302803**

Valentina Manukanc
Freitag, 10:35-11:35 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

**Mittelstufe
302802**

Valentina Manukanc
Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

**Fortgeschrittene
302801**

Valentina Manukanc
Freitag, 8:25-9:25 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 12 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
47,50 EUR

Body Shape - Ganzkörpertraining

Der schnellste Weg in Form zu kommen mit energie-geladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**Am Vormittag
302811**

Kristina Hein
Montag, 8:45-9:45 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 14 x
Rathaus Allmannsweiler, Bürgersaal
55,50 EUR

**Am Abend
302812**

Katja Stengg
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Elzhalle Wittenweier, Elzstr. 2
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik am Dienstag

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, zwei Igelbälle, etwas zu trinken.

302850

Martin Rinkenauer
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
Schule Nonnenweier
47,50 EUR

302851

Martin Rinkenauer
Dienstag, 19:10-20:10 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 12 x
Schule Nonnenweier
47,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Gymnastikmatte, etwas zu trinken.

302852

Irina Meier
Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schule Nonnenweier
39,50 EUR

302853

Irina Meier
Mittwoch, 18:50-19:50 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schule Nonnenweier
39,50 EUR

Kochen

Italienische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand ein italienisches drei-Gänge-Menü zaubern können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305802

Giovanni D'Alia
Freitag, 27. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
19,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Französisch A2.2 - 10. Semester

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 5.

408801

Marie-Christine Drouot
Montag, 9:00-10:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Französisch B1.1 - 18. Semester

On y va! B1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 5.

408802

Marie-Christine Drouot
Montag, 10:45-12:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 12 x
Ortsverwaltung Ottenheim, Rathausstr. 1
117,- EUR (min. 6/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Kinderyoga (7-10 Jahre)

Die kindgerechten Asanas (Yogaübungen) werden in Geschichten eingebettet. Spielerisch, fantasievoll und mit viel Spaß wird der achtsame Umgang in Bewegung und Stille mit sich selbst geübt. Somit können Spannungen abgebaut, die Motorik geschult und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden - ganz ohne Leistungsdruck. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kuscheldecke und Kissen.

301850

Xenia Liebherr
Mittwoch, 15:30-16:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 10 x
Schule Allmannsweiler, Kleine Turnhalle, Schulstr. 9
49,- EUR

Osterbacken für Kinder (7-10 J.)

Wir backen Traditionelles zu Ostern aber auch leckeres Ostergebäck. Ein Nachmittag voller Spaß und Vorfreude auf Ostern! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305801

Thorsten Brandt
Samstag, 21. März 2026, 14:00-17:00 Uhr
Bärbel-von-Ottenheim-Schule, Küche
16,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)