

VOLKS HOCH SCHULE

1 | 2026

Offenburg
Hohberg, Neuried, Schutterwald

... aan de overkant



NEURIED
HOHBERG
SCHUTTERWALD



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
die Volkshochschule ist und bleibt unser
verlässlicher Bildungspartner – offen für jede
Altersgruppe, bezahlbar und mitten im Leben.
Als zentrale Bildungseinrichtung vor Ort ermöglicht
sie lebenslanges Lernen und stellt damit auch einen
Rahmen für gesellschaftliches Miteinander.

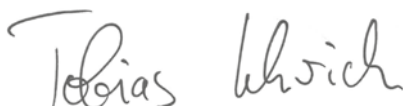
Das aktuelle Programmheft zeigt eindrucksvoll
ihre Vielfalt: von Gesundheitsangeboten über
kulinarische Einblicke bis hin zur Stilberatung.
Dass Dozentinnen und Dozenten ihr Fachwissen
engagiert und mit viel Herzblut weitergeben,
macht die Kurse nicht nur informativ, sondern
auch authentisch und unterhaltsam
– und das alles ohne lange Wege
auf sich nehmen zu müssen.

Der Soziologe und Politiker Ralf Darendorf hat
den Stellenwert von Bildung treffend beschrieben:
„Bildung ist das entscheidende Bürgerrecht.“

Genau diesem Anspruch wird unsere
Volkshochschule gerecht, indem sie Bildung
für alle zugänglich macht. Mein Dank gilt an
dieser Stelle einmal mehr denen, die dies
ermöglichen: unserer Außenstellenleiterin
Andrea Gassmann, den Dozentinnen und
Dozenten und auch Ihnen, die Sie hoffentlich
gerade das ein oder andere Angebot
für sich entdeckt haben.

Ich möchte Ihnen ans Herz legen: Nutzen Sie
die Chancen, die unsere Volkshochschule bietet.
Denn Lernen hält unsere Gemeinde neugierig,
kompetent und zukunftsfähig.

Mit herzlichen Grüßen



Tobias Uhrich
Bürgermeister Neuried

Liebe Leserinnen und Leser,
ein neues Semester bedeutet: Aufbruch! Gemeinsam
begeben wir uns diesmal nicht nur geistig, sondern
auch auf ganz verschiedenen Wegen auf Reisen.
Im Bildervortrag „Eine Reise in die Uckermark“ ent-
decken Sie ursprüngliche Naturlandschaften und
historisch sehenswerte Orte und gehen auf eine
geführte Exkursion ins Wolfsgebiet im Lausitzer
Seenland. Im Vortrag „Albanien – eine Reise durch
das Land der Skipetaren“ lernen Sie dieses für viele
unbekannte Land mit seiner faszinierenden Kultur
zwischen Orient und Okzident kennen – ganz ohne
Kofferpacken.

Wer lieber die Seele streicheln möchte, ist beim
„Klangabend – Entspannung mit Kristallklangscha-
len“ willkommen: Sanfte Schwingungen beruhigen
das Nervensystem und schaffen Raum für innere
Ruhe. Viele weitere Gesundheitsthemen finden in
diesem Semester ihren Platz. Unser Kräuterkurs
„Wechseljahre natürlich begleiten“ vermittelt, wel-
che heimischen Pflanzen Hitzewallungen und Stim-
mungsschwankungen lindern können – ganzheitlich,
alltagstauglich und mit Kräutern, die sich hier rund
um Neuried finden lassen.

Für alle, die ihre Kreativität mit funkelnden Ergeb-
nissen belohnen wollen, empfehle ich den Kurs
„Schmuck aus Cateye-Perlen“. Dort entstehen indi-
viduelle Schmuckstücke, die jedes Outfit einzigartig
werden lassen.

Wählen Sie, was Sie ganz persönlich anspricht und
lassen Sie uns gemeinsam Lust auf Neues in Erfah-
rung verwandeln. Ich freue mich auf viele inspirieren-
de Begegnungen und Ihr Feedback.



Andrea Gassmann
Außenstellenleiterin Neuried

Weitere Informationen und Anmeldung:

i-Punkt VHS Offenburg · Tel. 0781 9364-200
Fax 0781 9364-212 · anmeldung@vhs-offenburg.de
oder online unter www.vhs-offenburg.de



HIGHLIGHTS

Weite und Wölfe: Eine Reise in die Uckermark

Filmvortrag

Bernd Tacke

Ausgehend von Angermünde, dem Tor in die Uckermark, zeigt Bernd Tacke in seinem Film Naturlandschaften wie den Buchenurwald Grumsin mit Weltkulturerbe-Status und den Nationalpark Unteres Odertal, Deutschlands einzigem Auen-Nationalpark. Historisch sehenswerte Orte wie die Klosteranlage Chorin, der Kaiserbahnhof in Joachimsthal, die Stadt Templin und das Schiffshebewerk in Niederfinow werden ebenso vorgestellt.

Breiten Raum nimmt eine geführte Exkursion ins Wolfsgebiet im Lausitzer Seenland in Sachsen ein, wo nach Spuren von Wölfen gesucht wird und der Film die wissenschaftliche Arbeit der Biologen begleitet.



Bitte melden Sie sich zum Filmvortrag an.

Vortrag | Mi, 25.03., 18:30 Uhr

Rathaus Altenheim, Bürgersaal

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Wechseljahre natürlich begleiten mit Heilpflanzen

Karina Schiebel

Die Wechseljahre bedeuten für viele Frauen eine Zeit voller Veränderung – körperlich, emotional und seelisch. Doch die Natur hält zahlreiche Helfer bereit. Wildkräuter können uns durch diese Zeit begleiten und uns helfen, wieder in Balance zu kommen und mehr Wohlbefinden zu erleben.

In diesem Workshop wird auf die Anwendung bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen eingegangen. Nach Möglichkeit machen wir einen kleinen Kräuterspaziergang und schauen nach Frauenkräutern der Saison.

Im Praxisteil werden die Heilpflanzen verarbeitet. Die benötigten Zutaten werden von der Kursleitung mitgebracht. Wir stellen gemeinsam eine Tinktur, einen Tee und andere Kräuterprodukte her. Außerdem genießen wir gemeinsam einen kleinen Snack.

Materialkosten: 12 – 15 Euro, in bar bei der Kursleitung zu bezahlen. Bitte mitbringen: 3 kleine Schraubgläser, gutes Schneidmesser und Schneidebrett.



305576 | Sa, 27.06., 14:00 – 17:45 Uhr, 1 Termin, 5 UE

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Schulstraße 6, Eingang Turnhalle, Küche (Nebengebäude)

6 – 12 Teilnehmende: 28 Euro

Klangbad: Entspannung mit Kristallklangschaalen

Magdalena Otto

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Die klaren, schwingenden Töne der Kristallklangschaalen berühren Körper, Geist und Seele, während Sie die gesamte Zeit ruhig auf Ihrer Matte liegen. Sie nehmen eine bequeme Liegeposition ein und müssen nichts aktiv tun – es geht darum, zu empfangen, zur Ruhe zu kommen und loszulassen.

Sanfte Vibrationen unterstützen dabei, sich zu entspannen und Sie zurück in eine Balance zu führen. Kurze Achtsamkeitsimpulse helfen Ihnen, im Körper anzukommen und den Alltag gedanklich zur Seite zu legen. Anschließend entfalten sich die Klänge nach und nach im Raum und schaffen eine meditative, atmosphärische Klangwelt, die körperliche und geistige Entspannung fördert.

Zum Abschluss werden Sie sanft aus der Klangphase herausbegleitet und kehren in Ihrem Tempo ins Hier und Jetzt zurück, um den Raum entspannt und erfrischt zu verlassen.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und Kissen, Getränk.

301098 | Fr, 08.05., 18:30 – 20:00 Uhr, 1 Termin, 2 UE

Evangelische Kirche, Gemeinderaum, Dundenheimer Str. 6, 77746 Neuried

6 – 12 Teilnehmende: 23 Euro



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
Schutterwald kann stolz sein auf die Volkshochschule - eine Bildungsinstitution, die seit vielen Jahren verlässlich Wissen, Begegnung und Lebensfreude vermittelt.

Das neue Semesterheft beweist erneut, wie breit und aktuell das Angebot ist: vom Porträtzeichnen und Fotografieren auf gemeinsamer Exkursion im nahegelegenen Straßburg bis hin zum erholsamen Klangschalenbad für Körper und Geist, oder dem Naturabenteuer für die Jüngsten in unserer Gemeinde, die hier zu Kräuterdetektivinnen und -detektiven werden.

Besonders freut mich, dass einige unserer Dozentinnen und Dozenten direkt aus Schutterwald kommen. Sie bringen nicht nur Fachkompetenz, sondern auch Heimatverbundenheit in die Kursräume. Damit stärken sie das Gemeinschaftsgefühl und zeigen, dass qualitativ hochwertige Bildung nicht immer weite Wege erfordert.

Mein Dank gilt allen, die sich für unsere VHS engagieren: unserer Außenstellenleiterin Ursula Junker, die seit vielen Jahren das Kursprogramm unserer Gemeinde gestaltet, den Dozentinnen und Dozenten und natürlich Ihnen als Teilnehmenden. Ihr Interesse und Ihre Neugier machen die Volkshochschule lebendig. Blättern Sie durch das Programm, suchen Sie sich Ihr Thema und seien Sie sicher: Lernen lohnt sich - in jedem Alter und für jede Lebenslage.



Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
es freut mich sehr, Ihnen im Frühjahr 2026 ein schönes und abwechslungsreiches Kursprogramm für die Außenstelle Schutterwald vorstellen zu können. Neben bewährten Klassikern finden Sie darin auch neue Impulse.

Allen voran den Kurs „Einführung in Ayurveda“. Hier lernen Sie die jahrtausendealte indische Gesundheitslehre kennen und erfahren, wie kleine Veränderungen in Ernährung und Lebensstil Wohlbefinden und Balance schaffen können.

Wer sich jetzt zu Beginn des neuen Jahres etwas Gutes tun will, dem möchte ich auch unser „Natur-Mental-Training“ ans Herz legen. Achtsamkeitsübungen und sanftes Stressmanagement verlagern wir bewusst hinaus ins Grüne: Wälder und Wiesen werden zu Ihrer Kraftquelle. Alle, die morgens gut beginnen wollen, dürfen sich auf „Faszien Pilates für Frühaufsteher“ freuen - beweglich in den Tag starten, bevor das Alltagskarussell Fahrt aufnimmt.

Und wer 2026 bei Hochzeiten, Abibällen oder Firmenfeiern glänzen möchte, ist im beliebten „Frisurenkurs“ richtig: Von eleganter Hochsteckfrisur bis zum trendigen Flechtwerk - Sie zaubern sich selbst mit den neugelernten Tipps und Tricks im Handumdrehen den passenden Look.

Stöbern Sie, lassen Sie sich inspirieren und wagen Sie Neues. Ich freue mich darauf, Sie bald in den Kursräumen, auf der Matte oder mitten im Wald begrüßen zu dürfen.



Ursula Junker
Außenstellenleiterin Schutterwald

Weitere Informationen und Anmeldung:

Ursula Junker · Leiterin der VHS-Außenstelle Schutterwald
Tel. 0781 9364-227 · Fax 0781 9364-212
ursula.junker@vhs-offenburg.de · www.vhs-offenburg.de



HIGHLIGHTS

Einführungskurs zur Lehre von Ayurveda

Gabriele Oehler

Das Wort Ayurveda setzt sich aus den Begriffen Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist die Lehre von einem langen, gesunden und glücklichen Leben. Es steht auf den drei Säulen Schlaf, Ernährung und Bewegung. Diese drei Säulen schauen wir uns, auch bezüglich der eigenen Konstitution (Dosha), genauer an.

Die drei Konstitutionstypen werden vorgestellt und das eigene Dosha ermittelt. Wir besprechen die ayurvedische Morgen- und Abendroutine. Auch der Bereich Ernährung kommt nicht zu kurz. Selbstfürsorge und Prävention in bewegten Zeiten wie diesen können uns gut im Alltag unterstützen.

Materialkosten 3-4 Euro, in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

303014 | Mo, 16.03. / 23.03.

Jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr, 2 Termine, 4 UE

Langhurst, Grundschule, Kastanienallee 2, Klassenzimmer

8 – 12 Teilnehmende: 25 Euro



© Gabriele Oehler

Digital fotografieren mit Exkursion: Lichtspuren in Straßburg

Stefan Bark

Bei einem Fotoausflug nach Straßburg machen wir uns auf die Suche nach faszinierenden Lichtspuren. Wir starten zur goldenen Stunde, erleben beste Fotobedingungen während der blauen Stunde und lassen den Ausflug schließlich in der Dunkelheit ausklingen.

Zahlreiche Fotomotive bieten sich an – besonders die Straßenbahn lädt zur kreativen Gestaltung von Lichtspurenbildern ein. In diesem Kurs erarbeiten wir zunächst die theoretischen Grundlagen, bevor wir diese beim Ausflug nach Straßburg praktisch anwenden. Im abschließenden Kurstermin werten wir die entstandenen Bilder gemeinsam aus und besprechen sie.

Der Kurs richtet sich an Fotograf*innen, die bereits einen Einstiegskurs besucht haben oder über solide Grundkenntnisse verfügen.

Der Eintrittspreis von derzeit 18 Euro (erm. 16 Euro) für das Vitra Design Museum ist nicht in der Kursgebühr enthalten.



© Stefan Bark

Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ.

211660 | Mi, 18.03./25.03., 18:30 – 21:00 Uhr

Sa, 21.03., 16:30 – 21:30 Uhr, 3 Termine, 13 UE

Schutterwald, Mörburgschule, Im Kirchfeld, Parkplatz Mörburghalle, Eingang Ost, EDV-Raum

6 – 8 Teilnehmende: 85 Euro

Kräuterdetektive/innen sind unterwegs Naturabenteuer auf der grünen Wiese für Kinder im Grundschulalter

Ulrike Braunstein

Wir entdecken zusammen wilde Kräuter auf der Wiese. Sie besitzen "Zauberkräfte" und helfen uns bei Schürfwunden und Insektenstichen. Mit den gesammelten Zauberkräutern bereiten wir dann leckere Häppchen zu, die super gut schmecken, gesund sind und uns bärenstark machen!

Die Pflanzenheilkunde ist eine Methode ohne wissenschaftlichen Nachweis und ist als Ergänzung der Schulmedizin zu verstehen.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schneidebrett und kleines Messer.

Die Kosten für die Lebensmittel werden auf die Teilnehmenden umgelegt, ca. 4 Euro. Bitte in bar bei der Kursleiterin bezahlen.

303012 | Mi, 01.04., 10:00 – 14:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE

Langhurst, Grundschule, Kastanienallee 2, Aula

6 – 8 Teilnehmende: 30 Euro



© Jutta | Shutterstock



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
die Volkshochschule Hohberg ist seit Jahrzehnten ein verlässlicher Partner unserer Gemeinde, wenn es um gemeinschaftliches Lernen, kulturellen Austausch und gesellschaftlichen Zusammenhalt geht.

Ob Sprachen, Gesundheit oder Kreatives – das breit gefächerte Programm eröffnet allen Generationen Chancen, Wissen zu vertiefen und Talente zu entfalten. Gerade in Zeiten raschen Wandels gibt die VHS Orientierung: qualifiziert, bezahlbar und wohnortnah.

Immer wieder begeistert bin ich beim Durchblättern auch davon, wie aufmerksam unsere Außenstellenleiterin und die Kursleiterinnen und Kursleiter auf aktuelle Bedürfnisse reagieren und Trends in fundierte Bildungsangebote übersetzen, aber auch alt Bewährtes seinen Raum hier in Hohberg findet.

Verlässlichkeit heißt damit auch: beständige Qualität, engagierte Dozentinnen und Dozenten sowie ein sicherer Rahmen zum Ausprobieren.

Über dieses Angebot hier in unserer Gemeinde vor Ort bin ich dankbar und lade Sie herzlich ein, das neue Semesterheft aufzuschlagen, Ihren Kurs auszuwählen und am VHS-Leben in unserer Gemeinde teilzunehmen.

Andreas Heck
Bürgermeister Hohberg

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, hier ist es! Unser neues Semesterheft für das erste Halbjahr 2026 – und wer weiß, vielleicht auch Ihr Kompass zu persönlicher Entwicklung, gemeinsamer Entdeckerlust und inspirierenden Begegnungen hier in Hohberg.

Ich lade Sie herzlich ein auf den kommenden Seiten zu stöbern und möchte Sie wie immer an dieser Stelle auf einige Kurse hinweisen: „Wohltuende Ordnung – in zwei Schritten zu mehr Klarheit und Leichtigkeit“ unterstützt Sie dabei, Ballast abzuwerfen, Ihre Wohn- oder Arbeitsräume neu zu ordnen und innere Ruhe zu gewinnen.

Gleichsam ums Loslassen geht es in unserem neu hinzugekommenen Kurs „Sanftes Hatha- und Vinyasa-Yoga“, der ihnen die Gelegenheit bietet, sich wöchentlich eine Stunde ganz dem eigenen Körper und Geist hinzugeben und damit neue Energie für den Alltag zu tanken.

Selbstverständlich finden Sie auch wieder bewährte Sprach-, Kreativ- und weitere Gesundheitsangebote sowie Vorträge oder die inspirierenden Kräuter-Wanderungen durch Feld und Wald.

Sollten Sie Fragen haben, kommen Sie gerne auf mich zu, ich freue mich auf den Austausch!

Sabine Froehlich
Außenstellenleiterin Hohberg

Weitere Informationen und Anmeldung:

Sabine Froehlich · Leiterin der VHS-Außenstelle Hohberg

Tel. 0781 9364-222 · Fax 0781 9364-212

sabine.froehlich@vhs-offenburg.de · www.vhs-offenburg.de



HIGHLIGHTS

Kräuterführung und Kräuteressig

Waltraud Maier

Wilde Kräuter und Blüten erleben in der Küche eine Renaissance. Doch was ist das, was wir im Wald, auf der Wiese und am Wegesrand finden? Ist es tatsächlich der Löwenzahn oder die wilde Möhre? Oder ist es ein ungenießbarer oder gar giftiger Verwandter der bekannten Pflanze?

Zu jeder Jahreszeit finden wir eine Fülle gesunder und schmackhafter Kräuter, zu denen Sie Tipps für die Verwendung erhalten. Zusammen setzen wir einen Wildkräuteressig an, der mit Blüten angereichert wird.



Die Pflanzenheilkunde ist eine Methode ohne wissenschaftlichen Nachweis und ist als Ergänzung der Schulmedizin zu verstehen.

Bitte mitbringen: 2 Behältnisse mit jew. ca. 150 ml Fassungsvermögen.

303016 | Di, 24.03., 17:00 – 19:15 Uhr, 1 Termin, 3 UE

Treffpunkt: Parkplatz Nächstenbach zwischen Zunsweier u. Diersburg

7 – 12 Teilnehmende: 19 Euro, Materialkosten: ca. 5 Euro

Stark sein - Anti-Mobbing-Training für Kinder

Sandra Freynhofer

Untersuchungen der Bertelsmann Stiftung ergaben, dass jedes 3. Kind in Deutschland im Alltag Erfahrungen mit Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen macht. Es wird immer wichtiger, Kindern mentale Stärke, Widerstandsfähigkeit und den achtsamen, respektvollen und liebevollen Umgang mit sich und anderen zu vermitteln. Neben Strategien für verschiedene Konfliktsituationen geht es hier auch um die Wahrnehmung von Grenzen, Selbstliebe und Empathie sich und anderen gegenüber.

Die Kinder erlernen Strategien für alltägliche Herausforderungen, Mobbing-Prävention und Stärkung des Selbstbewusstseins. Die Inhalte werden durch einen Methodenmix aus interaktiven Rollenspielen, spannenden Geschichten und Gesprächsrunden zur Wissensvermittlung in kindlicher Sprache und mit Spiel und Spaß vermittelt. Am Ende des Trainings werden die Kinder durch unterschiedliche Situationen getestet und bekommen bei richtigem Verhalten eine Urkunde.

Damit sich das Gelernte im Unterbewusstsein festigen kann, wird die letzte Stunde mit einer Meditation beendet.

Der Kurs sollte nachhaltig sein, daher bekommen die Eltern am letzten Termin eine ca. 30-minütige Info, was und wie vermittelt wurde.

Das Training basiert auf dem Konzept vom TÜV-zertifizierten Ausbildungsinstitut „stark auch ohne Muckis“.



Stark sein - Anti-Mobbing-Training für Kinder von 5-11 Jahren

105382 | Fr, ab 17.04., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE

Stark sein - Anti-Mobbing-Training für Kinder von 5-11 Jahren

105384 | Fr, ab 19.06., 14:30 – 16:45 Uhr, 4 Termine, 12 UE

Niederschopfheim, Neue Grundschule, An der Hohberghalle, Klassenzimmer 4

5 – 6 Teilnehmende: 55 Euro

Portugal: Von Porto nach Lissabon - Filmvortrag Teil 2

Bernd Tacke

In Porto, das am Fluss Douro liegt und Zentrum der Portweinproduktion ist, beginnt der zweite Teil des Portugal-Films von Bernd Tacke und schließt damit an den Teil 1 aus dem vergangenen Semester an.

Von Porto geht es nach Coimbra, der alten Universitätsstadt, die im Spätmittelalter auch einmal Hauptstadt Portugals war. In der Stadt leben heute etwa 30.000 Studenten, die zum Teil in den traditionellen Studentenwohngemeinschaften, den Republicas wohnen, die seit dem 16. Jahrhundert zu einem lebendigen Kulturleben in der Stadt beitragen.

Nächste Station ist Fatima, der bedeutendste Wallfahrtsort Portugals, wo sich das nach den Marienerscheinungen entstandene Heiligtum befindet. Endpunkt ist die geschichtsträchtige portugiesische Hauptstadt Lissabon am Fluss Tejo, die im Film ausführlich vorgestellt wird.



Vortrag | Do, 26.03., 19:00 Uhr

Hofweier, Rathaus, Freiburger Str. 30, Sitzungssaal

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

Allgemeinbildung und Vorträge

AS	Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
	Wohltuende Ordnung: In zwei Schritten zu mehr Klarheit und Leichtigkeit Praxis-Workshop	Gabriele Bohnert	105376 H	Mi, 29.04.2026	18:00	2	24
	Stark sein Anti-Mobbing-Training für Kinder von 5-11 Jahren	Sandra Freynhofer	105382 H	Fr, 17.04.2026	14:30	4	55
	Stark sein Anti-Mobbing-Training für Kinder von 5-11 Jahren	Sandra Freynhofer	105384 H	Fr, 19.06.2026	14:30	4	55
	Alltagsfrisuren	Semra Gürsel	106212 S	Mo, 13.04.2026	18:00	1	45
	Farbe und Stil, Mode und Make-up	Kerstin Berg	106787 N	Sa, 18.04.2026	14:00	1	38
	Farbe und Stil, Mode und Make-up	Kerstin Berg	106788 H	Mi, 20.05.2026	17:00	1	38
	Weite und Wölfe: Eine Reise in die Uckermark Filmvortrag	Bernd Tacke	110107 N	Mi, 25.03.2026	18:30	1	5
	Portugal: Von Porto nach Lissabon Filmvortrag Teil 2	Bernd Tacke	110108 H	Do, 26.03.2026	19:00	1	5
	Albanien - eine Reise durch das Land der Skipetaren Filmvortrag	Günther Rentschler	110112 N	Mi, 22.04.2026	18:30	1	5

● Günther Rentschler





Ulrike Brooks

Kunst & Getalten

AS	Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
	Geschichten von Bäumen - Märchenspaziergang im Grünen	Elisabeth Ehret	201725 H	Di, 23.06.2026	18:00	1	12
	Aquarellieren für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	Holger Krellmann	207300 S	Di, 13.01.2026	19:00	10	90
	Porträtzeichnen für Anfänger	Anja Kugele	207560 S	Sa, 14.03.2026	10:00	1	54
	Porträtzeichnen für Fortgeschrittene	Anja Kugele	207565 S	Sa, 18.04.2026	10:00	1	54
	Weich, wollig, bunt - Lieblingsstücke aus Filz - für Kinder zwischen 6-9 Jahren	Ulrike Holzenthal-er-Welde	209600 H	Fr, 19.06.2026	15:00	1	24
	Schmuck aus Cateye-Perlen individuell gestaltet	Ulrike Brookes	210257 N	Sa, 13.06.2026	14:00	1	25
	Buchwerkstatt	Veronika Wagner	210262 S	Fr, 17.04.2026	18:00	2	48
	Frühlingserwachen am Eingangsbereich - Natürlich gestalten	Johanna Harter	210302 H	Do, 26.03.2026	17:30	1	28
	Kreative Farbenpracht - Kontraste für Hof und Garten	Johanna Harter	210305 H	Sa, 20.06.2026	14:00	1	30
	Hingucker in Betontechnik für die Gartengestaltung	Erika Kempf	210512 H	Di, 23.06.2026	17:30	3	45
	Digital fotografieren mit Exkursion: Lichtspuren in Straßburg	Stefan Bark	211660 S	Mi, 18.03.2026	18:30	3	85



New Africa | AdobeStock

Gesundheit

AS	Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
	Klangschalenbad für Körper, Geist und Seele	Patricia Junker	301095 S	Mi, 04.03.2026	17:45	5	47
	Klangschalenbad für Körper, Geist und Seele	Patricia Junker	301097 S	Mi, 29.04.2026	17:45	5	47
	Klangbad: Entspannung mit Kristallklangschalen	Magdalena Otto	301098 N	Fr, 08.05.2026	18:30	1	23
	Klangschalenbad für Körper, Geist und Seele	Patricia Junker	301099 S	Mi, 24.06.2026	17:45	5	47
	Hatha-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Elvira Stöckel	301380 S	Do, 16.04.2026	17:00	10	85
	Hatha-Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	Elvira Stöckel	301411 S	Do, 16.04.2026	19:00	10	85
	Hatha-Yoga auf und um den Stuhl	Kathrin Hilbig	301456 N	Fr, 13.03.2026	9:30	12	98
	Hatha-Yoga auf und um den Stuhl	Kathrin Hilbig	301457 N	Fr, 13.03.2026	11:00	12	98
	Kundalini-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Polina Bitsch	301520 S	Mo, 13.04.2026	19:00	6	55
	Sanftes Hatha- und Vinyasa-Yoga	Sylvia Schneider	301591 H	Do, 23.04.2026	18:00	10	74





© HN Works | AdobeStock

	Vinyasa-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Anna Eberl	301610 N	Mi, 15.04.2026	18:30	10	85
	Funktionelles Faszientraining	Waltraud Simard	302451 N	Do, 16.04.2026	08:45	10	59
	Yoga & Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Beatrix Gschimailo	302687 S	Di, 21.04.2026	17:30	10	61
	Yoga & Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene	Beatrix Gschimailo	302688 H	Di, 05.05.2026	19:00	10	72
	Faszien-Pilates für Frühaufsteher	Annette Klaus	302695 S	Mi, 22.04.2026	08:00	10	61
	Faszien-Pilates	Annette Klaus	302696 S	Mi, 22.04.2026	09:15	10	61
	Rückenfit sanft und schonend auf und um den Stuhl	Barbara Schmittner	302860 N	Mo, 13.04.2026	15:30	12	70
	Rückenfit sanft und schonend im Stehen und auf der Matte	Barbara Schmittner	302861 N	Mo, 13.04.2026	16:40	12	70
	Rückenfit mit guter Laune - Vormittagskurs	Team der VHS	302864 H	Di, 05.05.2026	10:00	10	45
	Gemmotherapie - die Kraft junger Pflanzenknospen	Gabriele Oehler	303012 S	Sa, 14.03.2026	14:30	1	19
	Kräuterdetektiv*innen sind unterwegs Naturabenteuer auf der grünen Wiese für Kinder im Grundschulalter	Ulrike Braunstein	303013 S	Mi, 01.04.2026	10:00	1	30
	Einführungskurs zur Lehre von Ayurveda	Gabriele Oehler	303014 S	Mo, 16.03.2026	18:30	2	25
	Kräuterführung und Kräuternessig	Waltraud Maier	303016 H	Di, 24.03.2026	17:00	1	19
	Natur-Mentaltraining Energiereserven aktivieren und Krafträubern entgegenwirken	Claudia Junker	303074 S	Fr, 17.04.2026	17:00	1	19
	Natur-Mentaltraining Energiereserven aktivieren und Krafträubern entgegenwirken	Claudia Junker	303075 S	Do, 18.06.2026	17:30	1	19



© yanadjan | AdobeStock

VERANSTALTUNGEN DER AUßENSTELLEN

	Bunte Osterbäckerei - für Kinder von 6 bis 9 Jahren	Ulrike Holzenthal- er-Welde	305033 H	Fr, 27.03.2026	15:00	1	22
	Vegan für Naschkatzen	Birgit Wahl	305564 N	Sa, 18.04.2026	09:30	1	37
	Wechseljahre natürlich begleiten mit Heilpflanzen	Karina Schiebel	305576 N	Sa, 27.06.2026	14:00	1	28
	Weinwanderung rund um den Schlossberg mit Weinprobe	Frfr. Stefanie und Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg	305599 H	Di, 12.05.2026	18:00	1	18

Fremdsprachen | EDV

AS	Kurstitel	Kursleiter*in	Nummer	Beginn	Zeit	Tage	€
	Italienisch A2 (Kleingruppe) für Teilnehmende mit Vorkenntnissen	Inge-Lore Hauger- Odeh	409145 H	Do, 23.04.2026	18:00	10	104
	Spanisch GER B2 (Kleingruppe)	Patricia Bolaños Carrasco	422346 H	Mo, 20.04.2026	19:15	10	104
	PowerPoint für Schülerinnen und Schüler ab der 5. Klasse	Andreas Kempf	501463 H	Sa, 18.04.2026	14:15	2	30



© Stevi | AdobeStock

Weitere Hinweise zu unserem Semesterschwerpunkt finden Sie unter:
www.vhs-offenburg.de/semesterschwerpunkt oder unter dem qr-code:

