



Vorträge

Unterwegs in Vietnam und Kambodscha

Vietnam und Kambodscha sind ganz besondere Länder in Südostasien, voller Geheimnisse und uns zu einem großen Teil unbekannt. Die Schönheit und Vielfalt der Natur mit dem Mekongdelta und der Halong-Bucht sind beeindruckend. Die Städte Saigon, die alte Kaiserstadt Hue und Hanoi zeugen von der wechselvollen Geschichte und von der ethnischen Vielfalt der Menschen. Kambodscha ist bekannt durch die sichtbaren Überreste des frühmittelalterlichen Khmer-Reiches mit seinem Zentrum in Angkor Wat. Das Weltkulturerbe vermittelt bleibende Eindrücke von der Größe und Schönheit des Landes und der Bedeutung der dort lebenden Völker. Spendenkörbchen wird aufgestellt.

110701

Dr. Joachim Roger
Sonntag, 9. Oktober 2011, 19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
Eintritt frei

Spuren der Römer in unserer Region Als Roms Legionäre in Baden einmarschierten

Seit der Zeit um Christi Geburt lässt sich das Eindringen Roms ins heutige Südbaden archäologisch feststellen. Im Schutz des Limes entwickelte sich schließlich römische Kultur und Zivilisation mit stadttähnlichen Siedlungen, Gutshöfen, Kastellen, Straßen und Verkehr. Mit interessanten Dias führt der Vortrag zu verborgenen Schätzen aus der Römerzeit. In Kooperation mit dem Kulturkreis Ringsheim.

101701

Manfred Müller
Donnerstag, 10. November 2011, 19:30 Uhr
Ringsheim, Rathausaal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Mit Zelt und Rucksack durch Sibirien

Mit Zelt und Rucksack war Bürgermeister Bruno Metz im vergangenen Sommer im sibirischen Altai-Gebirge unterwegs. Zahlreiche Mythen und Legenden ranken sich um diese kaum besiedelte Naturlandschaft an der Grenze zu China, Kasachstan und zur Mongolei. Auf Spendenbasis zugunsten der Nachbarschaftshilfe.

110702

Bruno Metz
Sonntag, 16. Oktober 2011, 19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
Eintritt frei

Ein Mehr an Zeit - Zeitmanagement im 21. Jahrhundert

Keine Zeit. Nur Hektik, Druck und Stress. Unsere Welt wird immer schneller. Wie kann ich meine Zeit besser managen? Wie kann ich Zeitinseln schaffen? Welche praktischen Tipps zum gelassenen Umgang mit der Zeit gibt es, wie werde ich effizienter? Vom Terminklaven zum erfolgreichen Manager der eigenen Zeit: in einem kurzweiligen Vortrag gibt Trainerin Karin Beckendorff-Dierberger praktische Hilfen, die die Effizienz erhöhen und die Lebensfreude vertiefen.

107701

Karin Beckendorff-Dierberger
Dienstag, 18. Oktober 2011, 19:30 Uhr
Ringsheim, Rathaus kleiner Saal
3,50 EUR / 2,50 EUR

Wein richtig genießen lernen - Einführung in die Weinsensorik

Noch nie war das Interesse an Wein so groß wie heute. Was verrät der Wein im Glas? Wissenswertes über Konsistenz, Farbtöne, Geruch und Geschmack, richtige Vorgehensweise bei der Weinprobe - der Referent vermittelt Ihnen das Grundwissen, das Sie benötigen, um einen Wein fachgerecht beurteilen zu können. Grundlagen der Sensorik: Prüfen des Weins mit Augen, Nase und Gaumen. Anmeldung erforderlich!

307714

Heinz Trogus
Freitag, 28. Oktober 2011, 19:00 Uhr
Weinof Ruth Volz, Hauptstr. 4, Ringsheim
3,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

Mit mehr als 10.000 Containern Richtung Asien

Wie sieht eigentlich das Leben auf einem modernen Containerschiff aus? Dr. Karl-Heinz Debacher hat bereits mehrere Fahrten auf Containerschiffen unternommen. Dieses Mal hat er auf einer 11.000 Kilometer langen Fahrt die Seeleute auf der MS Thalassa, einem der derzeit größten und modernsten Containerschiffe begleitet. Sein Vortrag nimmt Sie mit auf eine außergewöhnliche Reise von Le Havre durch den Ärmelkanal und den Atlantik, quer durch das gesamte Mittelmeer, den Suezkanal und das Rote Meer, vorbei am berühmten Horn von Afrika, um die Arabische Halbinsel bis nach Khor al Fakkan im Golf von Oman.

110703

Dr. Karl-Heinz Debacher
Sonntag, 15. Januar 2012, 19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
3,50 EUR / 2,50 EUR

Exkursionen / Betriebs- besichtigungen

Das ZAK Verfahren auf dem Kahlenberg

Die Landkreise Emmendingen und Ortenaukreis haben früher ihre Resthausabfälle - die graue Mülltonne - hauptsächlich auf der Deponie Kahlenberg entsorgt. Heute werden diese Abfälle mit einem neuen und modernen Verfahren verwertet. Es wird Energie gewonnen, natürliche Rohstoffressourcen geschont und ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz geleistet. Die Führung erfolgt durch Hanspeter Püschel vom Landratsamt Ortenaukreis.

104702

Freitag, 21. Oktober 2011, 14:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Besucherzentrum, Bergstr. 1
Gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

Allgemeinbildung

Der Weg zum Spitzengedächtnis

Ihre geistige Fitness ist für Ihren Erfolg und Ihre Vitalität absolut lebenswichtig. Gedächtnistraining bedeutet nicht nur Auswendiglernen oder Grübeln über kniffligen Rätseln, sondern es ist ein Weg zum Erlangen eines Spitzengedächtnisses mit Spaß, Kreativität und Fantasie. Wie präge ich mir Namen und Gesichter ein oder wie merke ich mir Telefon- oder PIN-Nummern? Wie trainiere ich meine Merkfähigkeit? Unser Gehirn lässt sich wie ein Muskel trainieren, dabei wird kein Wissen abgefragt, sondern mit Kreativität und Spaß trainiert. Sie lernen wieder die Fähigkeiten des ganzen Gehirns zu nutzen.

107702

Doris Metzger
Samstag, 22. Oktober 2011, 9:00-16:00 Uhr
Ringsheim, Rathaussaal
30,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Kultur / Gestalten

Novemberwetter - Zeit zum Abtauchen

An diesem Nachmittag tauchen wir ein in die Welt der ätherischen Öle und lernen einige von ihnen kennen, die uns im grauen November gerade recht kommen. Wir stellen fein duftende Badesalze und Duschgel her. In Zusammenarbeit mit dem Naturzentrum Rheinauen.

212701

Renate Günther-Bächle
Samstag, 5. November 2011, 15:00-18:00 Uhr
Rust; Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
14,- EUR (zzgl. 6,- EUR Material)

Aktuelle Mode selbst genäht

Vom Schnitt bis zum fertigen Kleidungsstück - ob Jacke, Hose oder Rock, je nach Vorkenntnissen nähren Sie, was Sie wünschen. Sie erlernen den Umgang mit Schnittmustern, Maßnahmen, Zuschneiden, Anprobe bis zur Fertigstellung des von Ihnen gewünschten Kleidungsstücks nach Wahl. Mitzubringen sind: Nähutensilien, Schere, Nadeln, etc. Der Kurs beginnt mit einem Informationsabend (ca. 45 Minuten), bei dem Kursverlauf, Vorgehensweise sowie Materialbedarf besprochen wird.

214701

Brigitte Fritz
Montag, 19:00-21:15 Uhr
ab Montag, 10. Oktober 2011, 5 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
40,50 EUR (ca. 8,- EUR Material) (min. 8/max. 9 Teiln.)

Und wieder was Genähtes - Deko-Ideen für Weihnachten

Mit tollen Ideen aus Stoff nähren Sie weihnachtliche Dekorationen. Mitzubringen: Nähmaschine und Nähutensilien.

214702

Brigitte Fritz
Montag, 21. November 2011, 19:00-21:15 Uhr
Ringsheim, Karl-Person-Schule
9,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.) (zzgl. Materialkosten)

Gesundheit / Ernährung

Rücken-Fit durch den Winter

Die Fitness- und Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer stärkt die gesamte Muskulatur und verbessert Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302706

Hildegard Weber
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2011, 14 x
Ringsheim, Bürgerhaus
48,- EUR

Entspannungstraining nach Jacobson

Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen. Sie wirkt Stress entgegen und führt zu einer wohltuenden Entspannung. Durch sensibilisierte Achtsamkeit, z.B. Atemarbeit, Körpererfahrung, Phantasieereisen und wohltuende Bewegungsabläufe können beginnende oder bestehende Verspannungen wahrgenommen und sanft gelöst werden. Bitte bequeme Kleidung, Unterlage, kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

301771

Hildegard Weber
Donnerstag, 20:00-21:15 Uhr
ab Donnerstag, 13. Oktober 2011, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus
45,50 EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marikka Seifert
48,- EUR

302701

Montag, 8:30-9:30 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 14 x
Ringsheim, Bürgerhaus

302702

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 26. September 2011, 14 x
Ringsheim, Bürgerhaus

302703

Donnerstag, 18:15-19:15 Uhr
ab Donnerstag, 29. September 2011, 14 x
Seniorenwohnanlage Klostergarten, Hindenburgstr. 29, Rust

Sattessen und das Traumgewicht halten

Erfahren Sie mehr über die 2000 Jahre alte heilsame Wirkung der Akupunktur. Die ganzheitliche Behandlung mit Akupunktur und Kräutern - original aus China - regt die Verdauungsorgane und den Stoffwechsel an, dämpft das Heißhungergefühl und hilft Ihnen so, leichter Gewicht zu verlieren. Sie erhalten außerdem wertvolle Informationen und praktische Übungseinheiten rund um das Thema chinesischer Ernährungs- und Bewegungstherapie. Anmeldung erforderlich.

307701

Dr. phil. Cindy Larisch-Kempf
Mittwoch, 26. Oktober 2011, 18:30-21:30 Uhr
Ringsheim, Rathaussaal
12,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Sprachen

Französisch A1.4

Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Couleurs de France 1 (neu), ab Lektion 12.

408701

Bernadette Mutter
Dienstag, 17:30-19:00 Uhr
ab Dienstag, 27. September 2011, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
69,50 EUR

Junge VHS

Apfel und Walnuss - Powerfutter für Klein und Groß (ab 6 J.)

Woran erkennt man den Walnussbaum im Winter? Können Äpfel mehr als nur gut schmecken? An diesem Nachmittag für große und kleine Leute hören wir Geschichten und Wissenswertes rund um die Walnuss und den Apfel. Danach geht es in die Kräuterwerkstatt und wir bereiten ein kleines Erntedankfest der besonderen Art vor: jeder gestaltet eine herbstliche Tischdekoration und wir backen gemeinsam eine Leckerei. Beim Kochen eines herbstlichen Fruchteees können wir uns aufwärmen und wohlfühlen. Für Kinder, Eltern und Großeltern.

115701

Renate Günther-Bächle
Freitag, 14. Oktober 2011, 15:00-17:30 Uhr
Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust
10,- EUR (zzgl. 4,- EUR Material)

Dann stell ich die Stiefel raus... (ab 5 J.)

Für diesen Bastelnachmittag brauchst du einen zu klein gewordenen Gummistiefel und Spaß am Kleben, Wickeln und Gestalten. Heraus kommt eine Dekoration mit Naturmaterialien, die garantiert keinen Nikolaus kalt lässt. In Zusammenarbeit mit dem Naturzentrum Rheinauen.

212702

Renate Günther-Bächle
Freitag, 2. Dezember 2011, 15:00-18:00 Uhr
Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust
10,- EUR (zzgl. 4,- EUR Material)

Backe, backe, Plätzchen

Unter Anleitung und nach bewährten Rezepten stellen die Kinder selbstständig Weihnachtsgebäck her. Mitzubringen: Topflappen, Schürze, Vorratsdose.

307702

Esther Dixa
Mittwoch, 7. Dezember 2011, 16:00-18:00 Uhr
Ringsheim, Karl-Person-Schule
8,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.) (zzgl. Naturalkosten)