

VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a
77975 Ringsheim

Tel 078 22 / 89 67 61
Esther@Dixa.de



Vorträge

Unterwegs in Vietnam und Kambodscha

Vietnam und Kambodscha sind 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 und die alte Kaiserstadt Hue und Hanoi zeugen von der wechselvollen Geschichte dieses Landes. Kambodscha beeindruckt durch die sichtbaren Überreste des frühmittelalterlichen Khmer-Reiches mit seinem Zentrum in Angkor Wat. Das Weltkulturerbe zeigt die Größe und Schönheit des Landes mit den dort lebenden Völkern.

109700

Heinrich Dixa
Sonntag, 7. Oktober 2018, 19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
3,50 EUR / 2,50 EUR

Brustkrebs - heutige Behandlungsformen

Der Brustkrebs ist zu einer meist heilbaren Volkskrankheit geworden. Der Wissenszuwachs durch Grundlagenforschung ist rasant. Individuell ausgerichtete Therapien machen es möglich, die Heilungschancen ständig zu verbessern. Ein gutes Verständnis der verschiedenen Therapieoptionen ermöglicht es den Patientinnen, sich bewusst für ein Verfahren zu entscheiden und die nachfolgende Zeit bestmöglich zu bestreiten. Der Vortrag informiert über neue Erkenntnisse in der interdisziplinären Therapie des Brustkrebses. Der Referent ist leitender Arzt der Klinik für Frauenkrankheiten und Geburtshilfe und des Brustzentrums, Ortenau-Klinikum Lahr.

303702

Dr. Muneer Mansour
Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaussaal, Rathausplatz 1
Eintritt frei

Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung

Drei Instrumente stehen zur Verfügung, um in gesunden Tagen im Sinne der Selbstbestimmung schriftliche Willenserklärungen für den Fall einer späteren Einwilligungsunfähigkeit abgeben zu können: die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung. Doch für wen ist das sinnvoll? Was gehört dazu? Wie kann man die Dokumente

erstellen? Dr. med. Boris Weber gibt Antworten auf diese Fragen. Zur besseren Veranschaulichung der Problematik berichtet im Anschluss der Nephrologe Dr. med. Jörg Baumert von seinen Erfahrungen aus der Dialysepraxis.

103701

Dr. med. Boris Weber / Dr. Jörg Baumert
Dienstag, 6. November 2018, 19:00 Uhr
Rust, altes Rathaus, Friedrichstr. 7
Eintritt frei

Wandern in Nepal - Umrundung des Annapurna Bergmassivs

Die Umrundung des Annapurna Massivs, der „Annapurna Circuit“, gilt als eine der schönsten und abwechslungsreichsten Wanderrouten im Himalaya und führt durch den mit 8000 km² größten Nationalpark Nepals. Die Annapurna I ist mit 8091 Metern der höchste Gipfel des gesamten Massivs, das weitere 40 Gipfel mit über 7000 Meter Höhe aufweist. Die gesamte Umrundung des mächtigen Annapurna Massivs dauert ca. 3 Wochen und passiert unterschiedliche Klimazonen. Sie beginnt auf 780 Metern Höhe, führt dann ins eisige Gebirge, überquert den 5416 Meter hohen Thorong La Pass und endet wieder auf 1000 Meter Höhe. Der Referent bietet in seinem Bildvortrag einen Einblick in die landschaftliche und kulturelle Vielfalt des Annapurna Gebiets, in dem Völker mit unterschiedlichen Religionen und Lebensweisen zu Hause sind.

109701

Günther Wolf-Melcher
Donnerstag, 17. Januar 2019, 19:00 Uhr
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
3,50 EUR / 2,50 EUR

Gestalten – Mode – Nähen

Aktuelle Mode selbst genäht

Vom Schnitt bis zum fertigen Kleidungsstück – ob Jacke, Hose oder Rock – nähen Sie je nach Vorkenntnissen, was Sie wünschen. Sie erlernen den Umgang mit Schnittmustern, maßnehmen, zuschneiden, bis zur Fertigstellung des von Ihnen gewünschten Kleidungsstücks. Der Kurs beginnt mit einem Informationsabend (ca. 30 Minuten), bei dem Kursverlauf, Vorgehensweise sowie Materialbedarf besprochen werden. Es folgen sechs Nähabende. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schere, Nadeln etc. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

209724

Brigitte Nieborowsky
Montag, 19:00-21:15 Uhr, 1. Termin nur bis 19:45 Uhr
ab Montag, 1. Oktober 2018
Ringsheim, Karl-Person-Schule
78,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Airbrush-Kunst - Grundkurs (ab 14 J.)

Tauchen Sie ein in die Faszination der Airbrush-Kunst! In diesem Grundkurs erleben Sie, wie Bilder Schritt für Schritt entstehen. Sie lernen die Arbeitsmaterialien kennen (Airbrush-Pistole, Kompressor, Untergründe). Durch erste einfache Übungen lernen Sie mit der Airbrush-Pistole umzugehen sowie verschiedene Grundtechniken anzuwenden. Sie lernen Linien, Flächen, Verläufe und Punkte anzulegen und Strukturen zu erzeugen. Anschließend erstellen Sie das erste eigene Bild anhand einer Motivvorlage. Das Abschlussbild werden wir auf hochwertigem Airbrush-Karton fertigtstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Arbeiten des Dozenten finden Sie auf: www.feon-design.de. Materialkosten bitte bar entrichten.

207705

Dominik Gerhardt
Samstag, 10. November 2018, 9:00-16:00 Uhr
Rust, Werkstatt des Dozenten, Tulpenweg 11
41,50 EUR (zzgl. ca. 28,- EUR Materialkosten und Leihgebühr)
min. 5/max. 6 Teiln.

Holzwerkstatt für Frauen: Weihnachtsdekoration

Wollen Sie Ihre Weihnachtsdeko dieses Jahr selbst basteln? Fehlen Ihnen jedoch noch die passenden Ideen dazu? Dann haben wir möglicherweise die richtigen Vorschläge aus der Holzwerkstatt für Sie. Für die Adventszeit bauen wir zeitgemäße Weihnachtsdekoration aus unterschiedlichen Naturmaterialien. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

109707

Naturzentrum Rheinauen
Donnerstag, 29. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
8,- EUR (zzgl. 8,- EUR Naturalkosten)

Wege der Achtsamkeit - Formen der Meditation kennenlernen

Die Übung der Stille ist uralte. Heute wird ihre Wirkung erforscht und ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen Behandlung. In einem Kurzvortrag werden Sie über Formen der Meditation und ihre Wirkung informiert. Für die anschließende Übung der Achtsamkeitsmeditation gilt: Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes, es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Wahrnehmen von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem. Bei der Übung sitzen wir auf Stühlen, die Kleidung sollte bequem sein, so dass ein freier Atem möglich ist.

301701

Dieter Schleier

Mittwoch, 7. November 2018, 18:30-20:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
Kostenfrei

Yoga

Yoga hat das Ziel, durch Entspannung, gezieltes Atmen und Körperübungen die Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist herzustellen. Durch fließende Übergänge lernen wir, uns selbst wahrzunehmen und unsere Konzentration und Achtsamkeit zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

301740

Sabrina Burckhardt

Freitag, 18:00-19:30 Uhr
ab Freitag, 5. Oktober 2018, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
52,- EUR

Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Durch die Verbindung von Körperstellungen (sogenannten Asanas) und Atmung, können die Teilnehmer/innen die positive Wirkung von Yoga genießen. Abschließend erreichen wir eine Entspannungsphase, in dem der Körper die Möglichkeit erhält, alles Erlernte zu festigen. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

301741

Angelika Löffler

Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr
ab Donnerstag, 4. Oktober 2018, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
55,50 EUR

Entspannungstraining nach Jacobson

Mit Yogapulsen und progressiver Muskelentspannung nach Jacobson lernen Sie, bewusst und achtsam den Tag zu beschließen. So können Sie dem Stress entgegenwirken, Verspannungen lösen und Ihr Körpergefühl verbessern. Darüber hinaus erreichen Sie mehr Gelassenheit, Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden. Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung führt zur inneren Balance, verbunden mit einer tiefgreifenden Regeneration, sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

301771

Hildegard Weber

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 11. Oktober 2018, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus
52,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte Übungen geben Muskulatur und Faszien Impulse zum Entspannen und Lösen, zum Mobilisieren und Stärken. Der gesamte Körper kann sich so an seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erinnern, sie wieder neu entdecken und eine natürliche Aufrichtung und Haltung entwickeln. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken oder Innenraumschuhe.

Phoebe Wacker

41,- EUR

302701

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus

302702

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 27. September 2018, 12 x
Schule Rust, Kirchstr. 9, seitlicher Eingang, Untergeschoss Bewegungsraum

Wirbelsäulengymnastik

Damit die Muskeln rund um die Wirbelsäule ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen können, stärken wir mit gezieltem Training und Dehnübungen. Eine Wohltat für den Rücken ist die Entspannung am Ende der Stunde. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302703

Angelika Löffler

Montag, 8:30-9:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist sehr wirkungsvoll, wenn der Rücken sich schmerzhaft bemerkbar macht. Sinnvoll wäre natürlich, wenn man damit schon beginnen würde, bevor Schmerzen auftreten. Im Kurs wird mit gezielten Übungen die Rückenmuskulatur trainiert und Verspannungen können gelöst werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

302709

Tanja Kollefrath

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x
Schule Rust, Kirchstr. 9, seitlicher Eingang, Untergeschoss Bewegungsraum
34,50 EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

Mit Gymnastik und gezielten Dehnungsübungen stärken wir unsere Muskeln und steigern so die Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

302705

Hermann Bucher

Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
34,50 EUR

Rückenfit

Rückengymnastik für Frauen und Männer. Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen, wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Die Stunde wird durch Entspannungsübungen abgerundet, die Muskulatur erholt sich und Sie erreichen ein positives Körpergefühl. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302706

Hildegard Weber

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 4. Oktober 2018, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Pilates in Rust

Die Übungen zielen auf den Aufbau eines starken Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

302708

Tanja Kollefrath

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 8. Oktober 2018, 10 x
Schule Rust, Kirchstr. 9, seitlicher Eingang, Untergeschoss Bewegungsraum
34,50 EUR

Pilates am Vormittag

Die Übungen zielen auf den Aufbau eines starken Körperzentrums durch konzentriertes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dadurch wird eine rückengerechte Haltung gefördert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

302710

Silke Blum

Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 26. September 2018, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
34,50 EUR

Zumba

Zumba ist ein Rundumtraining und für jeden geeignet. Der ganze Körper wird aktiviert, dabei werden gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig. Am 22.10. findet der Kurs nicht statt.

302711

Irma Jariashvili-Ziebold
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 24. September 2018, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Ernährung

Was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten**Kaffee ist nicht gleich Kaffee...**

Dieser Kurs richtet sich an alle Freunde des heißen schwarzen Getränks, die mehr über Kaffee wissen wollen, über den Ursprung des Kaffees, die Kaffeesorten und Anbauländer, die Kaffeeaufbereitung (Ernte und Verarbeitung, Kaffeehandel, Rösten) und, ganz wichtig, über die Zubereitungsmethoden. Wir probieren im Kurs unterschiedliche Zubereitungsmethoden aus, die sich gut für den Kaffeegenuss zu Hause eignen: V60-Dripper, Karlsbader Kanne, Chemex, AeroPress, und als Extra: Profi-Siebträgermaschine. Der Referent ist Kaffeesommelier (IHK) und SCA Barista und nimmt Sie mit auf eine inspirierende Reise durch die Welt des schwarzen Energiespenders. Erleben Sie bei einer Kaffee-Degustation, wie interessant das Thema Kaffee ist. Die Kosten in Höhe von 30,- EUR werden vor Ort in bar eingezogen und kommen in voller Höhe dem inklusiven Kaffeehaus „Café de la Vida“ zugute, das von Ehrenamtlichen getragen wird.

305703

Jürgen Louis
Samstag, 10. November 2018, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Café de la Vida, Im Bürgerzentrum 1, 79365 Rheinhausen.
30,- EUR Naturalkosten (Barkasse)

Männer an den Herd - Italienische Küche

Ganz entspannt und in lockerer Atmosphäre wird ein italienisches Menü gezaubert. Dabei lernen die Teilnehmer Handgriffe der Zubereitung und Tipps, wie man die einzelnen Rezepte abwandeln kann. Ziel ist es, die Gerichte zu Hause nach zu kochen oder sogar Gäste mit dem Erlernen zu überraschen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305704

Heinrich Dix
Donnerstag, 15. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Ringsheim, Karl-Person-Schule
13,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen: effektiv und kreativ

Berufstätige finden heute kaum noch Zeit, stundenlang in der Küche zu stehen um zu backen. Eine Lösung bieten wir an: Jeder Teilnehmer bringt einen Teig (am besten die doppelte oder dreifache Menge) mit und bäckt die Sorte Plätzchen, die er am besten kann. Dazu gibt es neue Rezepte, Erfahrungen und Tipps und am Schluss haben wir eine gefüllte Dose mit den unterschiedlichsten Sorten. Bitte mitbringen: Große Gebäckdose, zwei- oder dreifache Menge Teig.

305705

Margrit Munz
Donnerstag, 29. November 2018, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
13,- EUR

Die perfekte Schwarzwälder Kirschtorte

Die Schwarzwälder Kirschtorte ist eine der bekanntesten und beliebtesten Torten der Welt und sie krönt jede Kaffeetafel. Doch was gibt es zu beachten, wenn man die perfekte Schwarzwälder herstellen möchte? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die einzelnen Schritte, wie man eine perfekte Schwarzwälder Kirschtorte herstellt. Bitte mitbringen: Kochschürze. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305706

Hans-Dieter Busch
Freitag, 12. Oktober 2018, 19:00-21:30 Uhr
Schule Rust
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

English conversation B1/B2

Let's talk English and have fun! We are going to focus on spoken English in this course, but we are also going to repeat grammatical structures and improve your vocabulary. Different everyday situations and topics, such as holiday, small talk, media, society, music etc., will serve as a basis for our conversations. Kopierkosten bitte bar entrichten.

406701

Dr. Bianca Kossmann
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 4. Oktober 2018, 8 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
50,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
min. 8/max. 12 Teiln.

Französisch A2.1 - 5. Semester

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit grundlegenden Französischkenntnissen. On y va! A2, ab Lektion 3. Am 2.10. findet der Kurs statt.

408701

Dr. Bianca Kossmann
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
87,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Französisch B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. On y va! B1, ab Lektion 6/7 und Lektüre

408702

Bernadette Mutter
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 25. September 2018, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
69,50 EUR

Spanisch für die Reise - 2. Semester

Der Kurs ist ideal für Interessierte mit sehr geringen Spanischkenntnissen, die die klassischen Alltagssituationen auf Reisen in Spanien und Lateinamerika sicher bewältigen wollen. Auf eine komplexe Grammatikvermittlung wird verzichtet. Stattdessen steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Vivan las vacaciones!

422701

Carla Louis
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 10. Oktober 2018, 8 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
40,- EUR

Junge VHS

Ranger-Workshop - ein Herbsttag für Kinder (ab 5 J.)

Bei einer spannenden Wanderung gehen wir mit offenen Augen durch die Natur und sehen, wie sich der Wald im Herbst verändert. Die Kennzeichen und Veränderungen werden wir spielerisch erkunden und wir erfahren wie Tiere und Pflanzen sich langsam auf den Winter vorbereiten. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de).

109705

Naturzentrum Rheinauen
Montag, 8. Oktober 2018, 14:30-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR

Wildnis & Survival Kurs für Kinder (ab 10 J.)

Fire, shelter, water, food: Diese 4 Sachen braucht man zum Überleben in der Wildnis. Hier könnt ihr mit den Trainern von Kompass Erlebnispädagogik probieren, wie man mit verschiedenen Möglichkeiten Feuer entzünden kann, Knoten zum Spannen von Seilen befestigt, Wasser aufbereitet und über dem Lagerfeuer kocht.

Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de).

109706

Naturzentrum Rheinauen
Samstag, 13. Oktober 2018, 9:30-16:30 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
35,- EUR