

VHS Ringsheim/Rust
Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a
77975 Ringsheim

Tel 0 78 22 / 89 67 61
Esther@Dixa.de

Das wird gefeiert!
30 Jahre
VHS-Außenstelle Ringsheim/Rust



Wir laden Sie herzlich
zum **Jubiläumsempfang** am
Freitag, 10. November 2017
um 18:00 Uhr
ins Bürgerhaus Ringsheim ein!

Vorträge

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. Ein Vortrag 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.

304702

Dr. Muneer Mansour
Donnerstag, 19. Oktober 2017, 19:00 Uhr
Rust, altes Rathaus, Friedrichstr. 7
Eintritt frei

Volkskrankheit Arthrose

Mit zunehmendem Alter und erhöhten Ansprüchen an die körperliche Mobilität nehmen Erkrankungen der Gelenke einen immer größeren Stellenwert ein. Der Vortrag zeigt auf, wie es zu Erkrankungen und Abnutzungserscheinungen der Gelenke kommen kann. Die typischen Symptome dafür werden beschrieben, mögliche andere Ursachen für derartige Beschwerden benannt. Konservative Behandlungsmethoden und Möglichkeiten, ein Fortschreiten der Erkrankung, soweit es geht, hinauszuschieben, werden dargestellt. Für den Fall, dass eine Operation notwendig wird, werden die verschiedenen Arten der Möglichkeiten, ein Gelenk zu ersetzen, erklärt. Insbesondere wird dabei auch auf die Chancen und Risiken für jüngere Patienten eingegangen. Zuletzt wird noch aufgezeigt, was für Möglichkeiten es heutzutage gibt, wenn eine Gelenkprothese ausgewechselt werden muss, und was für Ergebnisse dabei zu erwarten sind. Der Referent ist Chefarzt der Fachklinik für Unfall-, Orthopädische- und Wirbelsäulenchirurgie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim. Eine Spende zu Gunsten des Freundeskreis Ettenheimer Krankenhaus wird gerne angenommen.

304703

Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden
Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben.
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
Eintritt frei (Spende erbeten)

Das neue Pflegegesetz und seine Auswirkungen

Seit dem 1. Januar 2017 ist die Stufe II des neuen Pflegegesetzes in Kraft getreten. Was bedeutet dies für Betroffene und Angehörige? Was ändert sich konkret und nach welchen Kriterien wird die Einstufung des Pflegegrades vorgenommen? Diese und weitere Fragen beantwortet die Referentin von der Katholischen Sozialstation St. Vinzenz Lahr-Ettenheim.

105701

Ruth Volz
Donnerstag, 16. November 2017, 19:30 Uhr
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
Eintritt frei

Faszination Patagonien – Eine Bilderreise

Patagonien fesselt die Besucher durch seine seit der Urzeit beinahe unveränderten Naturschönheiten. Schon Magellan, Darwin und St. Exupery waren fasziniert von diesem südlichen Teil der Erde. Die endlose Steppenlandschaft, die Gletscher- und Vulkanwelt der Anden und die bezaubernde Seenlandschaft ziehen den Besucher in einen Bann, dem man nur allzu schwer wieder entkommen kann.

110705

Heinrich Dixa
Sonntag, 19. November 2017, 19:30 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
3,50 EUR / 2,50 EUR

Flucht in den Tod?

Das Thema Selbstmord und das Thema organisierte Sterbehilfe ist weithin noch ein Tabu, doch es besteht Redebedarf. Die Sehnsucht, den eigenen Tod selbst herbeizuführen, kann jeden überfallen. Ist Suizid Privatsache? Ist die Selbsttötung eine Handlung letzter persönlicher Freiheit? In unserer Gesellschaft tun sich riesige Gräben zwischen den ethischen Überzeugungen auf. Wie können wir helfen, dass sich ein Mensch in der Krise für das Leben anstatt für den Tod entscheidet? Wie können wir Hinterbliebenen von Selbstmördern helfen? Über diese und weitere Fragen spricht Dr. Stefan Jung. Er arbeitet als Theologe, Lehrer und Autor.

107703

Dr. Stefan Jung
Mittwoch, 22. November 2017, 19:30 Uhr
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
3,50 EUR / 2,50 EUR

Vergessen und verarmt - Von Not und Hilfe in Rumänien

In Rumänien gibt es Regionen, in denen eine unvorstellbare Not herrscht. Die Zustände dort haben den Landwirtschaftsmeister und Mediator Alfred Hiss bewogen, regelmäßig Hilfstransporte nach Rumänien zu organisieren. So konnte praktisch und konkret notleidenden und bedürftigen Familien geholfen werden. Dabei sind die Projekte sehr vielseitig. Ob es um die Einrichtung einer Arztpraxis oder eines Klassenzimmers geht oder ein Brunnen für die Trinkwasserversorgung gebaut wurde, vieles konnte ermöglicht werden. Anhand von Bildern wird gezeigt, wie mit Fantasie und Organisationstalent Menschen geholfen wird, deren Leben eigentlich ohne Perspektive ist.

110707

Alfred Hiss
Sonntag, 26. November 2017, 19:30 Uhr
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1
Eintritt frei

Mit dem VHS-Newsletter erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten über aktuelle Veranstaltungen, Projekte und Aktionen Ihrer VHS per E-Mail www.vhs.lahr.de

Exkursionen

Taubergießen - Mit Boot und Fisch

Die Exkursion umfasst die Bootsfahrt von Rheinhausen bis Rust. Die Rückwanderung (ca. 1,5 Std.) führt durch den Rheinauenwald. Ein gemeinsames Fischessen (nicht im Preis enthalten) rundet das Programm ab. Festes, bequemes Schuhwerk wird empfohlen. Die Teilnehmer erhalten eine Woche vor Kursbeginn weitere Informationen von Frau Dixa.

111702

Reinhard Maurer
Samstag, 7. Oktober 2017, 9:00-15:00 Uhr
Treffpunkt: 79365 Rheinhausen-Oberhausen,
Parkplatz am Rhein
14,- EUR

Neues aus Ihrer Volkshochschule regelmäßig im VHS-Blog: www.vhslahr.wordpress.com

Nancy - Die Perle von Lothringen

Tagesfahrt

Nancy, die einstige Hauptstadt der Herzöge von Lothringen, ist weltbekannt für ihr architektonisches Ensemble aus dem 18. Jahrhundert, das seit 1983 zum Weltkulturerbe der UNESCO zählt. Bei einer Führung erleben wir die historische Altstadt und entdecken den architektonischen Reichtum, darunter der „Place Stanislas“, der zu den schönsten Plätzen der Welt zählt. Ebenso interessant anzusehen sind die zahlreichen Beispiele des Jugendstils. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, Hinweise erteilt die Reiseleitung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim. Anmeldung nur beim Kulturkreis Ringsheim (Tel.: 07822/896761).

200701

Heinrich Dixta

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 7:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim (Parkplätze vorhanden)

48,- EUR (inkl. Busfahrt, Eintritt, Führungen)

Kultur – Gestalten

„Bei dir riecht's aber gut...“ – Räuchern zur Winterzeit

Das Räuchern von Kräutern, Harzen und Gewürzen hat eine lange Tradition. An diesem Abend begeben wir uns auf die Spuren des traditionellen Räucherns und lernen verschiedene Techniken kennen, wie und warum geräuchert wurde. Mit heimischen Kräutern des Sommers werden wir räuchern und mehr über deren Wirkung als „Räucherstoffe“ erfahren. Und schließlich kann sich jede/jeder seine ganz eigene duftende Räuchermischung für zu Hause zusammenstellen, damit es auch bei Ihnen heißt: „Bei dir riecht's aber gut“. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an info@naturzentrum-rheinauen.de).

212702

Naturzentrum Rheinauen

Freitag, 10. November 2017, 19:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
20,- EUR Barkasse

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. Der Kurs beginnt mit einem Informationsabend (ca. 30 Minuten), bei dem Kursverlauf, Vorgehensweise sowie Materialbedarf besprochen wird. Es folgen 6 Nähabende. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schere, Nadeln etc.

214704

Brigitte Nieborowsky

Montag, 19:00-21:15 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 7 x
Karl-Person-Schule
78,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Entspannung – Bewegung

Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Durch die Verbindung von Körperstellungen (sogenannte Asanas) und Atmung, können die Teilnehmer 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, 5. Oktober 2017, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
65,- EUR

Entspannungstraining nach Jacobson

Mit Yogaimpulsiven 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, 5. Oktober 2017, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
65,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe geführte, gezielte 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, 25. September 2017, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus

302702

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2017, 12 x
Rust, Seniorenwohnanlage, Klostergarten,
Hindenburgstr. 29

Wirbelsäulengymnastik

Damit die Muskeln rund um die Wirbelsäule ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen können, stärken wir sie 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, 25. September 2017, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Fitness am Vormittag

Durch eine ausgewogene Gymnastik mit anschließender Entspannung kommt der Körper wieder ins Gleichgewicht. Wir trainieren unseren Körper und kräftigen die Muskulatur und verbessern unsere Kondition. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302704

Angelika Löffler

Montag, 9:30-10:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

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

302705

Hermann Bucher

Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 4. Oktober 2017, 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, 5. Oktober 2017, 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.

Tanja Kollerfrath

Rust, Seniorenwohnanlage; Klosgarten,
Hindenburgstr. 29
34,50 EUR

302708

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

302709

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 9. Oktober 2017, 10 x

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, 27. September 2017, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
34,50 EUR

Zumba

Zumba ist ein Rundumtraining und für jedermann geeignet. Der ganze Körper wird aktiviert, dabei gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft. Die Kombination aus schnellen und langsamen rhythmischen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik macht das Training einzigartig.

302711

Irma Jariashvili-Ziebold
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2017, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
41,- EUR

Ernährung

Natürlich backen mit Urgetreide

Urgetreide ist im Trend. Viel diskutiert wird die bessere Verträglichkeit, da diese alten Getreidesorten nicht hochgezüchtet sind. Was ist zu beachten, wenn aus Dinkel, Emmer und Einkorn Brötchen und Brot hergestellt wird? In dem Kurs erfahren Sie grundlegend, wie man in der Praxis mit diesen alten Getreidesorten stabile Teige und saftige Brote zubereitet. Bitte mitbringen: Schürze. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

Elmar Zeiser
Karl-Person-Schule
13,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

307702

Donnerstag, 12. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr

307703

Donnerstag, 19. Oktober 2017, 18:00-21:00 Uhr

Die perfekte Linzertorte - Tipps und Tricks vom Bäckermeister

Wenn der November kommt, wird das Backen der Linzertorte hierzulande zum Lebenselixier: Weihnachten ohne „Linzler“ käme in Baden einem Notstand gleich. Ihr Geheimnis liegt im unvergleichlich duftenden Dreiklang von Zimt, Gewürznelken und Himbeermarmelade. Doch noch mehr gibt es zu beachten, was Sie in diesem Kurs erlernen. Naturalkosten bitte bar an den Dozenten entrichten.

307704

Hans-Dieter Busch
Freitag, 17. November 2017, 19:00-21:30 Uhr
Schule Rust
10,50 EUR (zzgl. ca. 8,50 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 backt 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.

307705

Margrit Munz
Mittwoch, 29. November 2017, 19:00-21:30 Uhr
Schule Rust
10,50 EUR

Bei Kursen mit 1-5 Terminen und Wochenendseminaren können Sie sich bis eine Woche vor dem 1. Termin kostenfrei bei der VHS abmelden. Achten Sie auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

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 an die Dozentin entrichten.

406701

Dr. Bianca Kossmann
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 23. November 2017, 8 x
Karl-Person-Schule
50,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
(min. 8/max. 12 Teiln.)

Sie wissen nicht so recht, welcher Kurs Ihren Kenntnissen entspricht? Unter www.vhs.lahr.de: Service (<https://vhs.lahr.de/online-spracheinstufungstest.16318.htm>) können online-Sprachtests helfen, den richtigen Kurs zu finden. Oder nutzen Sie unseren Beratungsabend am Dienstag, 12. September, von 16:00-18:00 Uhr. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

Französisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit geringen Französischkenntnissen. Kopierkosten bitte bar an die Dozentin entrichten.
On y va A1, ab Lektion 7

408701

Dr. Bianca Kossmann
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x
Karl-Person-Schule
87,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)
(min. 8/max. 12 Teiln.)

Französisch B2

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen.
On y va B1, ab Lektion 3 und Lektüre

408702

Bernadette Mutter
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2017, 14 x
Karl-Person-Schule
69,50 EUR

Junge VHS

Tiere im Winter

Ranger-Workshop für Kinder (ab 6 J.)

Der Winter ist da: Die Zugvögel sind schon längst in den sonnigen Süden gezogen und die anderen Tiere müssen sich auf die kalte und dunkle Jahreszeit einstellen. Dass unsere heimischen Tiere richtige Schlaumeier sind, erfahren wir von unserem Ranger, der genau weiß, welches Tier wie überwintert, damit es gut und sicher über diese schwierige Jahreszeit kommt.

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

115752

Naturzentrum Rheinauen
Donnerstag, 14. Dezember 2017, 15:00-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR Barkasse

Nistkastenbau - Holz- und Kreativwerkstatt Groß-/Eltern-Kind-Projekt

Für die heimischen Vögel wird die Suche nach einem geeigneten Brutplatz zunehmend schwerer. Mit dem Nistkasten „Eigenbau“ werden die Vögel aktiv unterstützt. In der Holzwerkstatt baut ihr euren eigenen Nistkasten für den Garten oder Balkon. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an info@naturzentrum-rheinauen.de). Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

212701

Naturzentrum Rheinauen
Freitag, 16. Februar 2018, 15:00-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
7,- EUR zzgl. 5,- EUR Materialkosten
pro Eltern-Kind-Paar, Barkasse