

## VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a  
77975 Ringsheim

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



## Vorträge

### Südafrika – Eine Welt in einem Land

Die Republik Südafrika ist eines der facettenreichsten Länder der Erde. Faszinierende Bilder zeigen das abwechslungsreiche Land mit beeindruckenden Städten wie Johannesburg oder Kapstadt. Faszinierende Küstenabschnitte entlang der Gartenroute oder die Tierwelt im Krüger Nationalpark begeistern ebenso wie die Landschaft in der Kapregion.

**109705**

Heinrich Dixa

Sonntag, 11. März 2018, 19:30 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus  
3,50 EUR / 2,50 EUR

### 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/Patientinnen eingegangen. Zuletzt wird aufgezeigt, was für Möglichkeiten es heutzutage gibt, wenn eine Gelenksprothese ausgewechselt werden muss, und welche 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 Freundeskreises Ettenheimer Krankenhaus wird gerne angenommen.

**303703**

Prof. Dr. med. Akhil P. Verheyden  
Dienstag, 27. Februar 2018, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus  
Eintritt frei (Spende erbeten)

### Vom Umgang mit Demenzkranken

Rund 80% aller an Demenz erkrankten Menschen werden von ihren Angehörigen versorgt und begleitet. Die Bezugspersonen übernehmen eine schwere und verantwortungsvolle Aufgabe, die sich oftmals über viele Jahre hinzieht. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, aus der Zeit mit der Krankheit wertvolle und erfüllte gemeinsame Jahre zu machen. Wichtig ist das Wissen über die Krankheit, um die persönliche Würde der Erkrankten zu wahren und ihre Eigenständigkeit so weit wie möglich aufrecht zu erhalten. Der Vortrag behandelt auch Entlastungsangebote und wichtige rechtliche und finanzielle Aspekte.

**303704**

Ruth Volz

Donnerstag, 1. März 2018, 19:30 Uhr  
Rust, altes Rathaus, Friedrichstr. 7  
Eintritt frei (Spende erbeten)

### Prostatakrebs – Neue Entwicklungen in Diagnose und Therapie

Der Prostatakrebs ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Jedes Jahr werden ca. 60.000 Männer erstmalig mit dieser Diagnose konfrontiert. Anders als bei anderen Karzinomen existieren beim Prostatakarzinom eine Vielzahl an verschiedenen Therapieoptionen, die – falls sie richtig angewandt werden – in vielen Fällen eine Heilung oder aber ein langes Überleben erreichen können. Der Vortrag soll einerseits einen Überblick über die gegenwärtigen Behandlungsmöglichkeiten und andererseits einen Ausblick auf neue und interessante Ansätze in der zukünftigen Therapie bieten, die vielen Betroffenen neue Hoffnung schenken könnten. Der Referent ist Oberarzt der Urologie und Kinderurologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach.

**303705**

Dr. Simon Rahner

Donnerstag, 8. März 2018, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Rathaus, Rathausplatz 1  
Eintritt frei

## Exkursionen

### Europa-Park – Was gibt's Neues?

Am 24. März startet der Europa-Park in die Saison 2018. Was die Besucher/innen an neuen Angeboten in diesem Jahr erwartet, welche Events geplant und welche Weichen gestellt sind, erleben wir bei einer Präsentation und einem Rundgang durch den Park.

**103710**

Donnerstag, 22. März 2018, 16:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Hotel El Andaluz Rust  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

### Blick hinter die Kulissen – Ein Rundgang durch die Gärtnerei des Europa-Parks

Was bedeutet es, einen 90 Hektar großen Park in eine grüne Oase zu verwandeln? In der Gärtnerei des Europa-Parks mit seiner einzigartigen botanischen Vielfalt laufen die Vorbereitungen für die neue Saison auf Hochtouren, vor allem zur Frühlingszeit, wo der Park mit 100.000 Frühjahrsblumen und 30.000 Tulpen geschmückt wird. Wir folgen dem Chefgärtner Jürgen Sedler und werfen einen Blick hinter die Kulissen.

Treffpunkt: Gärtnerei des Europa Parks (von der Autobahn kommend im ersten Kreisverkehr die 3. Ausfahrt)  
Kostenfrei (Spenden erbeten für die Hilfsorganisationen Santa Isabel e.V. und Einfach Helfen e.V.)  
Anmeldung erforderlich

**103711**

Jürgen Sedler  
Samstag, 17. März 2018, 9:00-10:30 Uhr

**103712**

Jürgen Sedler  
Samstag, 17. März 2018, 11:00-12:30 Uhr

### Das ZAK-Verfahren auf dem Kahlenberg

Die Landkreise Emmendingen und Ortenaukreis haben früher ihren Hausmüll, die Graue Tonne, hauptsächlich auf der Deponie Kahlenberg entsorgt. Heute werden diese Abfälle mit einem neuen und modernen Verfahren verwertet. Es wird Energie gewonnen, natürliche Rohstoffressourcen dadurch geschont und somit ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz geleistet. Die Führung erfolgt durch Herrn Lehmann vom Landratsamt Ortenaukreis.

**103714**

Freitag, 23. März 2018, 13:30-16:00 Uhr  
Treffpunkt: Besucherzentrum „Blickpunkt“, Bergwerkstr. 1, Ringsheim  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## Heilpflanzen am Wegesrand – altbekannt und neu entdeckt

Sie hören Geschichten und Wissenswertes rund um einige Heilpflanzen am Wegesrand. Häufig sind sie altbekannt, aber unentdeckt. Ein unterhaltsamer Ausflug in die Welt der Heilpflanzen zum Zuhören, Betrachten und Ausprobieren. Lauschen Sie dem Kräutervortrag während eines Spaziergangs unserer Kräuterfachfrau.

**104701**

Naturzentrum Rheinauen  
Samstag, 12. Mai 2018, 14:00-17:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
12,- EUR (zzgl. 3,- EUR Naturalkosten)  
Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

## 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/innen erhalten eine Woche vor Kursbeginn weitere Informationen von Frau Dixa.

**109701**

Theo Maurer  
Samstag, 12. Mai 2018, 9:00-15:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Weiher, Ortsteil Oberhausen  
14,- EUR

## Gestalten – Mode – Nähen

### Farben und Stil – Mode und Make-up

In der Veranstaltung wird erläutert und demonstriert, wie typgerecht ausgewählte Farben die persönliche Ausstrahlung steigern. Bitte ungeschminkt und im weißen T-Shirt teilnehmen. Materialkosten bitte bar entrichten.

**200730**

Sybille Roll / Kerstin Berg  
Donnerstag, 12. April 2018, 18:00-21:00 Uhr  
Schule Rust  
25,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Bei Kursen mit sechs Terminen und mehr können Sie sich kostenfrei innerhalb von vier Werktagen nach dem ersten Kurstermin bei der VHS abmelden. Achten Sie auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende des Heftes.

### 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.

**209724**

Brigitte Nieborowsky  
Montag, 19:00-21:15 Uhr  
ab Montag, 5. März 2018, 7 x  
Karl-Person-Schule  
78,50 EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

## Frühlingsdekoration – Holzwerkstatt für Frauen

Wollen Sie Ihre Frühlingsdekoration dieses Jahr selber basteln? Fehlen Ihnen noch die passenden Ideen? Dann haben wir möglicherweise den richtigen Vorschlag aus der Holzwerkstatt für Sie. Für den Frühling bauen wir etwas Schönes zum Dekorieren - einfach natürlich schön. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen.

**210702**

Naturzentrum Rheinauen  
Donnerstag, 15. März 2018, 18:00-21:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
8,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)  
Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an info@naturzentrum-rheinauen.de).  
Gebühr und Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

## Entspannung – Bewegung

### 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, 1. März 2018, 10 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
55,- EUR

### Entspannungstraining nach Jacobson

Mit Yogaimpulsen 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.  
Am 15.03. findet der Kurs nicht statt.

**301771**

Hildegard Weber  
Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 8 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
52,- 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, 19. Februar 2018, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus

**302702**

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 12 x  
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29

## 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, 19. Februar 2018, 12 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
41,- 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, 21. Februar 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.  
Am 15.03. findet der Kurs nicht statt

**302706**

Hildegard Weber  
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr  
ab Donnerstag, 22. Februar 2018, 9 x  
Ringsheim, Bürgerhaus  
31,- 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 Kollefrath  
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29  
34,50 EUR

**302708**

Montag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Montag, 5. März 2018, 10 x

**302709**

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 5. März 2018, 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, 21. Februar 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.

**302711**

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

**Ernährung****Brot und Brotaufstriche für viele Gelegenheiten****Kochdemonstration**

Mehr als 300 Brotsorten gibt es in Deutschland – so viel wie nirgendwo auf der Welt. Als eines unserer Grundnahrungsmittel lässt es sich wunderbar mit leckeren Brotaufstrichen kombinieren. In dieser Vorführung erfahren Sie Wissenswertes über die verschiedenen Getreidesorten sowie die Zubereitung von Brot und Brotaufstrichen. Lassen Sie sich von vielfältigen Rezepten überraschen! In Zusammenarbeit mit dem Ernährungszentrum Südlicher Oberrhein.

**305701**

Ernährungszentrum Süd. Oberrhein  
Dienstag, 20. März 2018, 19:00-22:00 Uhr  
Karl-Person-Schule  
8,- EUR Barkasse (Anmeldung erforderlich)

**Männer an den Herd**

Was ist zu beachten bei der Zubereitung von Fleisch und Soßen? Wie können wir raffinierte Beilagen zubereiten? In diesem Kochkurs werden unter professioneller Anleitung Grundschritte der klassischen Küche erlernt. Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

**305702**

Heinrich Dixa  
Donnerstag, 15. März 2018, 18:00-21:00 Uhr  
Karl-Person-Schule  
10,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

**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, 17. März 2018, 9:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Café de la Vida, Im Bürgerzentrum 1, 79365 Rheinhausen.  
30,- 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, 1. März 2018, 8 x  
Karl-Person-Schule  
50,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Kopierkosten)  
min. 8/max. 12 Teiln.

**Französisch A2.1**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit grundlegenden Französischkenntnissen. On y va! A2. Kopierkosten bitte bar entrichten.

**408701**

Dr. Bianca Kossmann  
Dienstag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x  
Karl-Person-Schule  
87,- 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](http://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, 6. Februar 2018, von 16:00-18:00 Uhr. Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 07821/918-0.

**Französisch B2**

Für Interessierte mit sehr guten Vorkenntnissen. On y va! B1, ab Lektion 4 und Lektüre.

**408702**

Bernadette Mutter  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 20. Februar 2018, 14 x  
Karl-Person-Schule  
69,50 EUR

**Spanisch für die Reise**

Der Kurs ist ideal für Interessenten ohne Spanischkenntnisse, 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. Das Kursmaterial erhalten Sie von der Dozentin. Kopierkosten bitte bar entrichten.

**422701**

Carla Louis  
Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr  
ab Mittwoch, 7. März 2018, 6 x  
Karl-Person-Schule  
20,- EUR (zzgl. 5,- EUR Kopierkosten)

**Junge VHS****Holz- und Kreativwerkstatt: Weil ich dich lieb hab****Muttertagsgeschenk selbst basteln**

Ein bisschen Kreativität, viel Liebe und ein paar helfende Hände – schon entsteht ein einfaches, aber ganz persönliches Muttertagsgeschenk für deine Mama. Zusammen werden wir eine tolle Überraschung basteln.

**210703**

Naturzentrum Rheinauen  
Freitag, 4. Mai 2018, 15:00-17:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
5,- EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)  
Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail an [info@naturzentrum-rheinauen.de](mailto:info@naturzentrum-rheinauen.de)).  
Gebühr und Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.