

## **Programm der VHS Außenstelle in Ringsheim/Rust**

### **Europa-Park - Was gibt's Neues?**

Am 4. April startet der Europa-Park in die Saison 2009. Was die Besucher an neuen Angeboten in diesem Jahr erwartet, welche Events geplant sind und welche Weichen gestellt sind, wird bei einer Präsentation und einem Rundgang vorgestellt.

104701

Freitag, 3. April 2009, 16:00-18:45 Uhr

Gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

Treffpunkt: Haupteingang Europa-Park

### **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. Der Geschäftsführer des ZAK, Georg Gibis, wird die Technik mit einer kurzen Präsentation erläutern, anschließend erfolgt eine Besichtigung der neuen Anlage.

104702

Donnerstag, 19. März 2009, 17:00-19:15 Uhr

Gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

Treffpunkt: Besucherzentrum

### **"Bier ist gesund"**

Die Schlossbrauerei Stöckle in Schmieheim

Bei einer Führung durch die Brauerei werden die Teilnehmer in die traditionelle Braukunst eingeführt. Danach leitet die Biersommelierin Susanne Umhauer eine Verkostung. Nicht nur die klassischen Sorten, auch Bierspezialitäten runden die Bierprobe ab.

104703

Jörg Lusch/Susanne Umhauer

Freitag, 24. April 2009, 19:00 Uhr

Gebührenfrei (Unkostenbeitrag von 10,- Euro wird vor Ort eingezogen)

Brauerei Stöckle, Schlossstr. 64

### **Eltern-Kind-Spielkreis Ringsheim**

Unter Anleitung von Fachkräften und in Begleitung eines Elternteils können Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahren gemeinsam spielen und singen, basteln und malen, Bilderbücher betrachten, Kurzgeschichten kennen lernen und durch Kontakt zu Gleichaltrigen einen Grundstein für ausgewogenes soziales Verhalten legen. Mitzubringen: Malkittel.

Nicole Faas / Katja Beyer

Katholischer Kindergarten

22,50 EUR

106701

Montag, 16:30-17:15 Uhr

ab Montag, 2. März 2009, 10 x

106702

Montag, 17:15-18:00 Uhr

ab Montag, 2. März 2009, 10 x

## **Eltern-Kind-Spielkreis Rust**

Gerade die ersten Lebensjahre stecken voller Überraschungen und bieten Eltern und Kindern zahlreiche Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten, die unendlich viel Freude bereiten. Auf spielerische Weise werden die Kinder mit verschiedenen Materialien, Liedern, Fingerspielen etc. vertraut gemacht. Für Krabbelkinder von 1 bis 2 Jahren.

106703

Sandra Kromer

Donnerstag, 15:00-16:00 Uhr

ab Donnerstag, 5. März 2009, 10 x

Kindergarten St. Michael in Rust

30,- EUR (zzgl. Materialkosten 3,- EUR)

## **Für Kinder von 2-3 Jahren.**

106704

Sandra Kromer

Donnerstag, 16:15-17:15 Uhr

ab Donnerstag, 5. März 2009, 10 x

Kindergarten St. Michael in Rust

30,- EUR (zzgl. Materialkosten 3,- EUR)

## **Madeira - Blumeninsel im Atlantik**

In großformatigen eindrucksvollen Bildern zeigt der Referent Madeira, die schwimmende Insel im Atlantik. Zu jeder Jahreszeit findet man blühende Blumen und Bäume. Die kleine Atlantik-Insel fasziniert aber auch durch ihre abwechslungsreichen Landschaften, schroffen Küstenlinien, wunderschönen Naturstrände und nicht zuletzt atemberaubenden Aussichten. Auch die historischen Orte wie Funchal lohnen den Besuch.

110701

Heinrich Dixa

Sonntag, 15. März 2009, 19:30 Uhr

Bürgerhaus

3,50 EUR / 2,50 EUR

## **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 (ca. 10,- EUR) rundet das Programm ab.

111701

Theo Maurer

Sonntag, 10. Mai 2009, 9:00-15:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Rhein, Oberhausen

12,- EUR

## **OnlineBanking - mit Sicherheit**

Das Seminar bietet einen breiten Überblick über die Nutzungsmöglichkeiten des OnlineBanking. Der Referent erläutert die verschiedenen Verfahren und Anwendungsmöglichkeiten, von der einfachen Konto- und Umsatzabfrage, bis hin zu Datenübertragungsverfahren. Die Besucher erhalten auch Antwort auf die zu beachtenden Sicherheitsabfragen. Auf die Bedrohungen durch Viren, Trojaner und Man-in-the-Middle-Attacken wird fachkundig eingegangen, ebenso auf die einfachen Möglichkeiten sich dagegen zu schützen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die bisher wenig oder keine eigenen Erfahrungen mit dem OnlineBanking haben und sich jetzt informieren möchten.

116701

Rolf Gerd Dasecke

Donnerstag, 12. März 2009, 19:30 Uhr

Rathaussaal

Gebührenfrei

## **Einführung in Feng Shui**

Feng Shui ist eine alte Harmonielehre, die uns die Möglichkeit gibt, die Kräfte der Natur zu nutzen und unser Lebensumfeld so zu gestalten, dass dadurch unsere persönliche Entwicklung gefördert wird. Die Feng Shui Expertin erklärt einfach und praxisorientiert grundlegende Prinzipien des Feng Shui, die wir in unserer persönlichen Umgebung anwenden können.

200701

Julia Dold

Donnerstag, 26. März 2009, 19:30 Uhr

Rathaussaal

3,50 EUR / 2,50 EUR

## **Bilderbuchkino: Helma legt los (ab 4 J.)**

Alle Hühner in der Hühnerschule legen wunderschöne weiße Eier. Nur Helmas sind bunt. Mit diesen Eiern kommt sie nicht in die nächste Klasse. Damit niemand davon erfährt, verkleidet sie sich als Hase und versteckt die Eier in der Nacht vor Ostern überall auf dem Bauernhof.

Mitzubringen: Schere und Kleber.

201701

Marita Hauser

Dienstag, 31. März 2009, 16:00-17:30 Uhr

Karl-Person-Schule, Gemeindebücherei

Gebührenfrei (2,50 EUR für Material)

## **Zeichnen und Malen für Kinder (5-10 J.)**

Die Kinder werden spielerisch in verschiedene Techniken des bildnerischen Gestaltens eingeführt (Bleistiftzeichnung, Wasserfarben, Acryl, Collagen u.a.). Außerdem werden sie Bilder großer Künstler anschauen und ihre Eindrücke in eigene Bilder umsetzen. Schwerpunktthema: "Engel" und die Gestaltung eines eigenen Adventsbuches. Mitzubringen: Zeichenblock A3, Bleistift, Schere, später Wasserfarbe, Gefäß, Lappen.

205701

Britta Erny

Dienstag, 14:30-16:00 Uhr

ab Dienstag, 28. April 2009, 6 x

Schule Rust

36,- EUR

205702

Dienstag, 16:30-18:00 Uhr

ab Dienstag, 28. April 2009, 6 x

Schule Rust

36,- EUR

## **Schlaganfall - was nun?**

Bei nahezu jedem Risikopatienten kündigt sich der Schlaganfall Wochen, auch Monate oder Jahre vorher durch erste Warnzeichen an. Welche Warnsignale gilt es zu beachten? Welche Möglichkeiten der Behandlung und Rehabilitation helfen? Im Vortrag wird auf diese und weitere Fragen eingegangen.

304701

Dr. Theo Vetter

Donnerstag, 2. April 2009, 19:30 Uhr

Rathaussaal

Gebührenfrei

## **Entspannungstraining nach Jacobson**

Durch gezieltes Anspannen und plötzliches Loslassen von Muskelgruppen kann eine tiefe körperliche Entspannung erreicht werden. In einzelnen Übungsschritten lernen Sie, wie in belastenden Situationen eine schnelle und effektive Entspannung möglich ist, die zur Ruhe und Gelassenheit beiträgt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Unterlage, evtl. Decke und kleines Kissen.

301771

Hildegard Weber

Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr

ab Donnerstag, 12. März 2009, 8 x

Bürgerhaus

31,50 EUR

## **Tai Chi Chuan - Einführung**

Das traditionelle chinesische Übungssystem fördert durch fließende, harmonische Bewegungen Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken.

301781

Sabine Geiger

Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr

ab Mittwoch, 4. März 2009, 10 x

Seniorenwohnanlage Klostergarten in Rust

31,- EUR

## **Wirbelsäulengymnastik**

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Marikka Seifert

43,50 EUR

302701

Montag, 8:15-9:15 Uhr

ab Montag, 2. März 2009, 14 x

Bürgerhaus

302702

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 2. März 2009, 14 x

Bürgerhaus

302703

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 2. März 2009, 14 x

Bürgerhaus

302705

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Donnerstag, 5. März 2009, 14 x

Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29

## **Fit in den Frühling**

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, 5. März 2009, 10 x

Bürgerhaus

31,- EUR

## **Aerobic-Mix**

Das Komplettprogramm für Ihren Körper: Aerobic-Schritte kräftigen das Herz-Kreislauf-System und fördern die Koordination. Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen stärken die Muskulatur und erhalten die Beweglichkeit. Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302708

Susanne Gertz

Dienstag, 18:30-19:30 Uhr

ab Dienstag, 3. März 2009, 10 x

Bürgerhaus

31,- EUR

## **Nordic Walking Vollmondlauf**

Bei diesem Vollmondlauf werden wir mit Stöcken und Stirnlampen auf neuen Wegen unterwegs sein. Unterwegs gibt es neben einem Rundblick auf das nächtliche Umland einen kleinen Umtrunk bei Kerzenschein. Vorerfahrungen mit Nordic Walking sind erforderlich. Stöcke und Stirnlampen können ausgeliehen werden.

302752

Susanne Gertz

Mittwoch, 11. März 2009, 19:30-21:30 Uhr

Treffpunkt: Ringsheim, Bürgerhaus

8,- EUR

## **Tipps und Tricks aus der Profiküche**

Ein international erfahrener Küchenmeister zeigt und erklärt Techniken und hilfreiche Griffe zur Herstellung nicht alltäglicher Speisen. Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher.

307702

Wolfgang Beneke

Mittwoch, 18:00-21:15 Uhr

ab Mittwoch, 4. März 2009, 3 x

Karl-Person-Schule

31,- EUR (zzgl. Naturalkosten)