



## VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a  
77975 Ringsheim

Tel. 07822/89 67 61  
vhsringsheim-rust@lahr.de

## Vorträge

### Schlaraffenland ist abgebrannt - der Abstieg vom Wohlstandsgipfel

Aufgrund der zunehmenden Verschuldung der Staaten, der hohen Inflation, dem Ukrainekrieg, der Energiekrise und der eingeleiteten Deglobalisierung muss die gesamtwirtschaftliche Lage neu beurteilt werden. Es wird auch aufgezeigt, wie sich Anleger/innen verhalten sollten, um vor diesem Hintergrund eine möglichst hohe und relativ stetige Rendite erzielen können.

#### 103701

Werner Krieger

Dienstag, 21. März 2023, 19:00 Uhr  
Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7  
4,- EUR (Anmeldung erwünscht)

### So schön ist Deutschlands Norden

In diesem faszinierenden Bildervortrag führt uns die Referentin u.a. nach Celle, einem regelrechten Fachwerkviertel, oder nach Wolfenbüttel mit seiner sehenswerten Altstadt und einem herrlichen Schloss. Weitere Stationen sind Eutin, Schleswig, die Wikingersiedlung Haithabu und die Holländersiedlung Friedrichstadt.

#### 109705

Bruna Tröndlin

Sonntag, 5. März 2023, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
4,- EUR (Anmeldung erwünscht)

### Immer wieder Paris

Seit Jahrzehnten besucht der Referent die französische Metropole, die in all den Jahren nichts von ihrer großen Faszination verloren hat. Noch immer begeistern Montmartre mit der Sacre Cœur, die Ile de la Cité mit der im Wiederaufbau befindlichen Notre Dame. Und nicht zuletzt der Eiffelturm, das weltweite Wahrzeichen der Stadt an der Seine.

#### 109707

Heinrich Dixa

Sonntag, 19. März 2023, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
4,- EUR (Anmeldung erwünscht)

### Der Badische Jakobsweg

Einer der Jakobswege ist der Badische Jakobsweg, der in drei Teile getrennt werden kann. Wer den Badischen Jakobsweg in seiner Gesamtheit begehen möchte, wird satte 320 km Wegstrecke unterwegs sein. Der südliche Teil der Pilgerroute führt u.a. durch Lahr und Rust, bis der Weg in Breisach am Rhein endet. Fritz Tröndlin ist Co-Autor des Pilgerführers «Badische Jakobsweg - Südlicher Teil, von Schutterwald bis Breisach». In Kooperation mit der Badischen St.-Jakobusgesellschaft e.V.

#### 109706

Dr. Fritz Tröndlin

Sonntag, 23. April 2023, 19:00 Uhr  
Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7  
Kostenfrei (Spende erbeten) Anmeldung erwünscht

### Diagnose Brustkrebs

Was bedeutet die Diagnose und wie kann ich vorsorgen? Brustkrebs ist die häufigste Diagnose bei Frauen in Deutschland und Europa. Die Heilungschancen sind bei rechtzeitigem Erkennen sehr gut, aber dennoch ist für die Erkrankten nach der Diagnose nichts mehr, wie es vorher war.

#### 303703

Ph. Dr. Juliane Farthmann

Dienstag, 18. April 2023, 19:00 Uhr  
Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7  
Eintritt frei (Anmeldung erwünscht)

### Neue Behandlungsmöglichkeiten bei Herzerkrankungen

Nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland sind koronare Herzerkrankungen. Wichtig ist eine frühzeitige Erkennung, um diese Erkrankungen rechtzeitig zu behandeln.

#### 303701

Prof. Dr. Philipp Diehl

Donnerstag, 9. März 2023, 19:00 Uhr  
Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7  
Eintritt frei (Anmeldung erwünscht)

### Vom Umgang mit Demenzzkranken

Das Leben mit einem Menschen mit Demenz ist eine große Herausforderung. Gefühle, Kraft und Nerven werden auf die Probe gestellt. Wie soll man das alles schaffen? Wie geht es in Zukunft weiter? In diesem Vortrag werden diese und weitere Fragen angesprochen.

#### 303702

Ruth Volz

Donnerstag, 23. März 2023, 19:00 Uhr  
Ringsheim, Bürgerhaus  
4,- EUR (Anmeldung erwünscht)

## Betriebsbesichtigung

### Was macht eigentlich die Simona?

Die Firma Simona ist seit 1978 in Ringsheim ansässig und beschäftigt 230 Mitarbeiter. Bei einer Führung erfahren die Teilnehmer interessante Details zur Herstellung von Kunststoffrohren und -fittings.

#### 103709

Thorsten Voss

Freitag, 17. März 2023, 17:00-18:30 Uhr  
Treffpunkt: Werksgelände Simona,  
Gewerbestr. 1-2, 77975 Ringsheim  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

Am 25. März startet der Europa-Park in die neue Saison. 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

Europa-Park

Freitag, 24. März 2023, 16:00-17:30 Uhr  
Treffpunkt: Hotel El Andaluz Rust  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)  
(min. 12/max. 30 Teiln.)

### 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.

#### 103714

Zweckverband Abfallbehandlung Kahlenberg - ZAK

Freitag, 12. Mai 2023, 13:00-15:30 Uhr  
Besucherzentrum „Blickpunkt“,  
Bergwerkstr. 1, Ringsheim  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

## VHS unterwegs

### Baumzeit - Eine besondere Wanderung

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

#### 109708

Naturzentrum Rheinauen

Freitag, 17. März 2023, 14:30-16:30 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
5,- EUR / 2,50 EUR (pro Kind) - (Barkasse vor Ort)

### Naturfaszination Taubergießen

Theo Maurer, ein profunder Kenner des Taubergießen-Gebiets, führt uns in eines der letzte Naturparadiese am Oberrhein. Wir fahren mit dem Boot von Rheinhausen nach Rust und wandern (ca. 1,5 Stunden) zurück durch den Rheinauenwald. Die Teilnehmer erhalten vor Kursbeginn weitere Informationen von Esther Dixa.

#### 109702

Theo Maurer

Sonntag, 14. Mai 2023, 9:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Weiher - Ortsteil Oberhausen.  
18,- EUR

## Colmar und das Unterlindenmuseum und Turckheim - Tagesfahrt

Das Unterlindenmuseum mit dem Isenheimer Altar gehört zu den herausragenden Museen Frankreichs. Nach Ausstellungsführung und Spaziergang durch die Altstadt fahren wir nach Turckheim (deutsch: Türkheim). In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim e.V. Anmeldung und Bezahlung erfolgt nur über den Kulturkreis Ringsheim, Tel. 07822 896761.

### 200701

Heinrich Dix  
Samstag, 22. April 2023, 8:00-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim, Denkmalstr. 16. (Parkplätze vorhanden)  
65,- EUR (inkl. Busfahrt, Führung, Eintritt)

## Kreativität

### Frühlingsdekoration - Holzwerkstatt für Frauen

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

### 210702

Naturzentrum Rheinauen  
Donnerstag, 23. März 2023, 18:00-21:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
8,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

## Entspannung – Bewegung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte mitbringen.

### Progressive Muskelentspannung

### 301701

Renate Fleck-Waldschmidt  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr, ab 28. Februar 2023, 8 x Ringsheim, Bürgerhaus, Obergeschoss  
53,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

### Meditationsübung im Sitzen und Gehen

Im Workshop erhalten Sie eine kleine Einführung und werden in der Achtsamkeitsübung angeleitet. Jeder der Termine ist in sich abgeschlossen und kann separat besucht werden.

Bitte melden Sie sich für die einzelnen Termine an!

Dieter Schleier  
Bürgerhaus, Dachgeschoss  
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

### 301702-01

Donnerstag, 16. März 2023, 18:30-19:30 Uhr

### 301702-02

Donnerstag, 20. April 2023, 18:30-19:30 Uhr

### 301702-03

Donnerstag, 11. Mai 2023, 18:30-19:30 Uhr

### 301702-04

Donnerstag, 15. Juni 2023, 18:30-19:30 Uhr

### 301702-05

Donnerstag, 13. Juli 2023, 18:30-19:30 Uhr

## Yoga

### 301740

Petra Amb  
Freitag, 17:00-18:30 Uhr, ab 3. März 2023, 10 x Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss  
53,- EUR

## Wirbelsäulengymnastik

### 302701

Sabrina Heerwagen  
Montag, 17:30-18:30 Uhr, ab 27. Februar 2023, 10 x Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
36,- EUR

## Gymnastik für Senioren

Fit bleiben im Alter. Geübt wird auf dem Stuhl oder im Stehen.

### 302702

Sabrina Heerwagen  
Montag, 10:00-11:00 Uhr, ab 27. Februar 2023, 10 x Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss  
36,- EUR

## Wirbelsäulengymnastik

### 302703

Sabrina Heerwagen  
Montag, 8:30-9:30 Uhr, ab 27. Februar 2023, 10 x Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss  
36,- EUR

## Gymnastik für Männer (50plus)

### 302705

Hermann Bucher  
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr, ab Mi., 1. März 2023, 10 x Ringsheim, Bürgerhaus  
36,- EUR

## Rückenfit

Am 27.04. findet der Kurs nicht statt.

### 302706

Hildegard Weber  
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr, ab 2. März 2023, 9 x Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
32,50 EUR

## Wirbelsäulengymnastik

### 302709

Tanja Kirschling-Kollefrath  
Montag, 19:00-20:00 Uhr, ab 13. März 2023, 10 x Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7  
45,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

## Bodega Moves

### 302710

Sabrina Heerwagen  
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr, ab 1. März 2023, 9 x Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
40,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

## Zumba®

### 302711

Irma Jariashvili-Ziebold  
Montag, 18:30-19:30 Uhr ab 27. Februar 2023, 10 x Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal  
45,- EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

## Ernährung

Bitte zu allen Kochkursen: 1-2 Geschirrtücher Schürze und Vorratsbehälter mitbringen. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet

### Was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten

Kaffee ist nicht gleich Kaffee...

### 305704

Dr. Jürgen Louis  
Samstag, 6. Mai 2023, 9:00-13:00 Uhr  
Treffpunkt: Rösterei Puro Café, Tannenberger Weg 1a (beim REWE-Parkplatz), 79365 Rheinhausen.  
40,- EUR Naturalkosten (Barkasse)

### Brotgenuss für Einsteiger

Sie erproben einfach umsetzbare Rezepte für Brot, Brötchen, Knäckebrot und vieles mehr für alle Gelegenheiten. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Korn, Mehlsorten sowie Backtriebmittel und vieles mehr.

### 305706

Sabine Finkbeiner-Obert  
Dienstag, 21. März 2023, 18:00-21:00 Uhr  
Schule Rust  
17,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

### Männer an den Herd - Mittelmeerküche

Viel Gemüse und Obst, mageres Fleisch, Fisch und Olivenöl kennzeichnen die wichtigsten Bestandteile der mediterranen Küche, die zugleich sehr gesund ist.

### 305708

Heinrich Dix  
Donnerstag, 16. März 2023, 18:00-21:00 Uhr  
Schule Rust  
17,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

## Sprache

### Deutsch für Migrantinnen und Migranten

### 404730

Daniela Kindilide  
Samstag, 10:00-11:30 Uhr ab 4. März 2023, 10 x Schule Rust  
66,50 EUR (min. 8/max. 18 Teiln.)

## Junge VHS

### Holz- und Kreativwerkstatt: Weil ich Dich lieb hab

Muttertagsgeschenk selbst gebastelt  
In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

### 210710

Naturzentrum Rheinauen  
Mittwoch, 10. Mai 2023, 15:00-17:00 Uhr  
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5  
5,- EUR (Barkasse vor Ort zzgl. 5,- EUR Materialkosten)