

Das neue VHS-Programm der Außenstelle Ringsheim-Rust

Das Leben Theodor Herzls - Zwischen jüdischem Selbstverständnis und Zionismus

Vor 120 Jahren wurde Theodor Herzl, der Begründer der zionistischen Weltbewegung, geboren. Wer war Theodor Herzl? Dazu blickt Simone Schermann auf sein Leben, auf seine Kindheit und Jugend, auf ein Leben, das geprägt war von Zweifeln, Krisen und Brüchen, von inneren und von äußeren Widrigkeiten. Im Zentrum des Vortrags stehen Herzls literarische Werke. Als Schriftsteller und Journalist war Theodor Herzl für viele jüdische Zeitgenossen ein Visionär, ja sogar ein Moses des "Fin de Siècle". Für andere war er ein Häretiker, eine Gefahr für die sogenannte Assimilation der Juden. In Zusammenarbeit mit dem Deutsch-Israelischen Arbeitskreis.

101702

Simone Schermann

Sonntag, 18. Oktober 2020, 19:00-20:30 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

Gebührenfrei (Spende erbeten zugunsten des Deutsch-Israelischen Arbeitskreises)

Strategisch und diszipliniert die besten Aktien auswählen

Aktien sind die beste Möglichkeit um mittel- bis langfristig ein Vermögen aufzubauen. Wichtig ist jedoch, nicht aus dem Bauch heraus zu agieren oder aufgrund von Informationen aus den Medien Aktienempfehlungen unkritisch umzusetzen. Vielmehr muss eine erfolgreiche Aktienstrategie aufgebaut und diszipliniert umgesetzt werden. Dass das kein Hexenwerk ist und sogar Privatinvestoren sehr leicht erfolgreiche Anlagestrategien umsetzen können, will dieser Kurs vermitteln. Bereits mit dem in diesem Kurs vermittelten Wissen werden Sie dann in der Lage sein, selbst einfache aber erfolgreiche Strategien zu durchschauen und umzusetzen. Wertvolle und kostenlose Seiten im Internet werden ihnen ebenfalls aufgezeigt. Auch das Thema "Crashvermeidung" steht ganz oben auf der Agenda. Die Teilnehmer/innen sollten über einen Laptop verfügen und verschiedene Internetseiten aufrufen können. Bitte den eigenen Laptop mitbringen.

103702

Werner Krieger

Samstag, 19:00-21:15 Uhr

Ab Dienstag, 10. November 2020, 3 x

Schule Rust

40,- EUR (min. 6/max. 10 Teiln.)

New York und die Ostküste der USA

Der Referent berichtet über die geschichtlichen und kulturellen Höhepunkte des Teils der USA, wo die Auswanderer aus Europa zuerst die "neue Welt" entdeckten.

Der Bildervortrag zeigt die Megastadt New York City, aber auch das ehrwürdige Boston mit der berühmten Harvard Universität. Weitere Höhepunkte sind Philadelphia und die Hauptstadt Washington D.C. Ein Besuch bei den Amish People in Pennsylvania rundet die Bilderreise ab.

109705

Heinrich Dix

Sonntag, 22. November 2020, 19:00-20:30 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

4,- EUR

Holz- und Kreativwerkstatt: Großeltern-/Eltern-Kind-Projekt

Wir bauen uns einen Hocker für "Zwei"

Besondere Situationen erfordern besondere Lösungen. Ab und zu bedarf es Männergespräche, Frauengespräche oder auch Großelterngespräche. Nichts ist einfacher als dann gemeinsam einen Hocker zu benutzen! Mal ehrlich, wer hat schon einen Hocker für 2 Personen gesehen? Wenn ihr gemeinsam wie „fleißige Bienchen“ arbeitet, gelingt es bestimmt, einen nachhaltigen Hocker aus „Abfallholz“ herzustellen. Ohne Mindestalter. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

109707

Naturzentrum Rheinauen

Mittwoch, 28. Oktober 2020, 14:30-17:00 Uhr

Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5

7,- EUR pro Person (Barkasse vor Ort zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Rangerworkshop: Kleiner, kunstvoller Flieger der Nacht... Die Fledermaus

Viele verschiedene Fledermausarten sind in Deutschland heimisch. Tagsüber verborgen in Höhlen und Nischen, warten sie auf die Nacht, um ihre akrobatischen Flüge auf der Jagd nach Insekten zu vollführen. Mit Spaß und Spiel werden wir in die Rolle des Flug-Jägers schlüpfen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

109708

Naturzentrum Rheinauen

Donnerstag, 29. Oktober 2020, 14:30-16:30 Uhr

Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5

5,- EUR pro Person (Barkasse vor Ort)

Rangerworkshop: Amerika - Weites Land - Indianer - Lagerfeuer (6-10 J.)

Ein Lagerfeuer gehört traditionell bei den Indianern in Amerika zum täglichen Leben. Das Feuer ist der Inbegriff von Geselligkeit und Entspannung, wärmt aber auch an kalten Abenden, hält die Schnaken fern und dient nicht zuletzt der Zubereitung der Mahlzeiten. Heute erfahrt ihr, was beim Feuermachen zu beachten ist, wie man zum Beispiel mit einem Feuerstahl ein Lagerfeuer entfacht, auf dem wir dann gemeinsam etwas Leckeres zubereiten möchten. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

109710

Naturzentrum Rheinauen

Mittwoch, 27. Januar 2021, 15:00-17:00 Uhr

Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5

5,- EUR pro Person (Barkasse vor Ort)

Molsheim und Mutzig - Höhepunkte im nördlichen Elsass - Tagesfahrt

Die Tagesfahrt ins nördliche Elsass führt zunächst nach Mutzig. Hier befand sich einst eine der größten Bierbrauereien Frankreichs. Wir besuchen das hübsche Städtchen. Höhepunkt ist die gewaltige Festungsanlage von Kaiser Wilhelm II, zur Zeit ihrer Erbauung die größte Europas. Danach fahren wir weiter nach Molsheim, wo wir unsere Mittagspause haben werden. Zahlreiche Bauten wie die alte Metz, heute Stadtmuseum, geben Zeugnis von der großen Geschichte. In Molsheim werden die teuren Bugatti Autos hergestellt. Der Besuch im Musée de la Chartreuse mit dem kleinen Bugatti Museum ist nicht nur für Auto-Freaks ein besonderes Erlebnis. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim e.V. Anmeldung und Bezahlung erfolgt nur über den Kulturkreis Ringsheim, Heinrich Dixa, heinrich@dixa.de oder Tel. 07822 896761. Abfahrt um 8.00 Uhr am Bürgerhaus Ringsheim, Denkmalstr. 16. (Parkplätze vorhanden)

200701

Heinrich Dixa

Samstag 26. September 2020, 8:00-18:00 Uhr

Treffpunkt : Bürgerhaus, Parkplätze vorhanden.

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, das Maßnehmen und das Zuschneiden bis zur Fertigstellung des von Ihnen gewünschten Kleidungsstücks. Der Kurs beginnt mit einem Informationsabend (ca. 45 Minuten), bei dem Kursverlauf, Vorgehensweise sowie Materialbedarf besprochen werden. Es folgen fünf Nähabende. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schere, Nadeln etc.

209724

Brigitte Nieborowsky

Montag, 19:00-21:15 Uhr

ab Montag, 28. September 2020, 6 x

Ringsheim, Karl-Person-Schule

71,- EUR (min. 6/max. 6 Teiln.)

Neue Wege der Achtsamkeit

In einem Kurzvortrag wird der Referent über Formen der Meditation und ihre Wirkung informieren. Zur anschließenden Übung der Achtsamkeitsmeditation sagt Dieter W. Schleier: "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 die Teilnehmer auf Stühlen, die Kleidung sollte bequem sein, so dass ein freier Atem möglich ist.

Jeder der Termine ist in sich abgeschlossen und kann separat besucht werden.

301702

Dieter Schleier

Dienstag, 29. September 2020, 18:30-19:30 Uhr

Dienstag, 20. Oktober 2020, 18:30-19:30 Uhr

Dienstag, 17. November 2020, 18:30-19:30 Uhr

Dienstag, 19. Januar 2021, 18:30-19:30 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus, Raum 1 EG

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

Petra Ambs

Freitag, 17:00-18:30 Uhr

ab Freitag, 2. Oktober 2020, 12 x

Ringsheim, Bürgerhaus, Saal im Obergeschoss

64,- EUR

Einsteiger-Yoga in Rust

Die Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga führen zu einem bewussten und gesunden Umgang mit unserem Körper. Wir lernen, in unseren Körper hineinzuhören und den Wechsel von An- und Entspannung wahrzunehmen. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte

301744

Tanja Kollefrath

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29
35,50 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.

301771

Hildegard Weber

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Donnerstag, 8. Oktober 2020, 8 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
53,- 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.

302701

Phoebe Wacker

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2020, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
43,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Mit Liebe 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.

302702

Phoebe Wacker

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2020, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29
45,- EUR (min. 8/max. 14 Teiln.)

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, 28. September 2020, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
43,- 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, 30. September 2020, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus
36,- 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, 1. Oktober 2020, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
43,- 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, 28. September 2020, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29
36,- 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, 30. September 2020, 10 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
36,- 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, 28. September 2020, 12 x

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

43,- EUR

Gesundes und krankhaftes Altern des Gehirns

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Offenburg

Für die Lebensqualität im Alter ist die Gesundheit des Gehirns von wesentlicher Bedeutung. Gehirn und Nervensystem sind nicht nur für das Denken und Erinnern zuständig, sondern auch für den Antrieb, das Gefühlsleben und für die Steuerung von Gleichgewicht, Koordination und Motorik. Zwar lässt die Leistung des Gehirns im Alter in gewissem Maße nach, ein echter geistiger Abbau, zum Beispiel Demenz, ist jedoch stets ein Zeichen von Krankheit. Der Vortrag stellt dar, wie sich normales und krankhaftes Altern des Gehirns auswirken und ob es Möglichkeiten gibt, dem krankhaften Altern des Gehirns durch einen gesunden Lebensstil entgegen zu wirken. Der Referent ist Chefarzt in der Rehabilitationsklinik Klausenbach, Nordrach und Leiter der Gedächtnissprechstunde, Ortenau-Klinikum Offenburg.

303703

Prof. Dr. Klaus Schmidtke

Dienstag, 10. November 2020, 19:00-21:00 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

Eintritt frei

Herzinsuffizienz - wenn das Herz zu schwach ist

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Ortenau

Rund 1,8 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter einer Herzschwäche, was in Fachkreisen als Herzinsuffizienz bezeichnet wird. Doch was ist aus medizinischer Sicht eigentlich genau unter einer Herzinsuffizienz zu verstehen?

303704

Dr. med. Robert Pölsler

Donnerstag, 19. November 2020, 19:00-20:30 Uhr

Rust, altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7

Gebührenfrei

Männer an den Herd

Raffiniertes aus Hackfleisch - einfach zubereitet I

Mit Hackfleisch lassen sich schnelle und raffinierte Gerichte zubereiten. Bitte mitbringen:

Geschirrtuch, Schüssel mit Deckel.

Naturalkosten bitte bar entrichten.

305701

Heinrich Dixa

Donnerstag, 19. November 2020, 18:00-21:00 Uhr

Schule Rust

13,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten) (min. 10/max. 12 Teiln.)

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.

Treffpunkt: Café de la Vida, Im Bürgerzentrum 1, 79365 Rheinhausen.

305705

Dr. Jürgen Louis

Samstag, 10. Oktober 2020, 9:00-13:00 Uhr

Treffpunkt siehe Info

30,- EUR Naturalkosten (Barkasse)

Brot Backen - Vom Bauernbrot zum Baguette

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen des Brotbackens und stellen verschiedene Brotsorten her, die Vielfalt wird ergänzt mit Focaccia und Burger Brot. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter.

Material- und Naturalkosten bitte bar entrichten.

305706

Dimitri Kurc

Dienstag, 13. Oktober 2020, 18:00-21:00 Uhr

Schule Rust

13,50 EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Material- und Naturalkosten)

Feines mit der Gänseleber

Die Gänseleber ist eine Delikatesse und wird von Feinschmeckern wegen ihres zarten Schmelzes und der samtigen Textur geschätzt. In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Gerichte aus dieser Delikatesse zu. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter.

Naturalkosten bitte bar entrichten.

305707

Dimitri Kurc

Dienstag, 3. November 2020, 18:00-21:00 Uhr

Schule Rust

13,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Was koche ich an Weihnachten?

Zu Weihnachten möchte man seine Familie mit einem besonderen Festessen verwöhnen, aber nicht den ganzen Tag alleine in der Küche verbringen. Unter professioneller Anleitung erhalten wir Tipps und Tricks, wie wir ein besonderes Menu vorab gut vorbereiten und entspannt den Feiertag mit den Lieben genießen können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter.

Naturalkosten bitte bar entrichten.

305708

Dimitri Kurc

Dienstag, 17. November 2020, 18:00-21:00 Uhr

Schule Rust

13,50 EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Italienisch für die Reise

Sie planen eine Reise nach Italien? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen, wie Sie auf wichtige Situationen wie Anreise und Erstkontakt im Feriendomizil vorbereitet werden oder beim Besuch eines Restaurants. Kopierkosten bitte bar entrichten.

409701

Maria Cristina Tangorra

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr

ab Donnerstag, 15. Oktober 2020, 4 x

Ringsheim, Karl-Person-Schule

21,50 EUR (zzgl. Kopierkosten)

Spanisch A1 - 5. Semester

Der Kurs ist ideal für Interessierte mit einfachen 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.

Impresiones A1.

422704

Carla Louis

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

ab Mittwoch, 30. September 2020, 8 x

Ringsheim, Karl-Person-Schule

42,50 EUR