

VHS Lahr 

Ausgabe Ringsheim/Rust

Schwerpunktthema **1700 Jahre
jüdisches Leben
in Deutschland**

2021/22

Herbst/Winter
September bis Februar

Inhalt

VHS Spezial

- 2 Die VHS
- 3 Schwerpunktthema
1700 Jahre jüdisches Leben
in Deutschland
- 4 Vorträge – Filme
- 5 VHS unterwegs
- 6 Junge VHS

Mensch – Gesellschaft – Umwelt

- 7 Geschichte
- 8 Gesellschaft
Philosophie – Religion
- 9 vhs.wissen live
- 10 Verbraucherfragen
Natur – Umwelt
- 11 Agenda-Kino
- 12 Persönlichkeitsfragen – Ehrenamt

Kultur – Gestalten

- 13 Mit der VHS unterwegs
- 14 Einsichten
Schreiben
- 15 Tanzen
Malen – Kunstgeschichte
Kreativität
- 16 Mode – Stil
- 17 Fotografie
Stimme – Musik

Gesundheit

- 18 Vorträge
- 19 Vorbeugen – Heilen
- 20 Entspannung
Yoga
- 21 Qigong – Tai Chi
Bewegung – Ausgleich
- 23 Outdoor
Kochen – Ernährung
- 24 Flüssige Genüsse
Internationale Küche

Deutsch als Fremdsprache

- 25 Integrationskurse
Wie melde ich mich zum Integrationskurs an?
Berufssprachkurse
- 26 Deutsch als Fremdsprache
Deutschprüfungen

Sprachen

- 27 Englisch
- 28 Französisch
- 29 Italienisch
Spanisch
- 30 Weitere Sprachen
Arabisch
Japanisch
Schwedisch
Türkisch

Computer – Beruf

- 31 Schlüsselqualifikationen
- 32 Windows & Office
- 33 Eigen Website erstellen
Bildbearbeitung
Apple
iPad & iPhone
Android Smartphone & Tablet
Online Seminare
- 34 Kurse für Ältere und Jüngere
Finanzbuchhaltung
SAP Kurse
- 35 Xpert Business Web Seminare

Schulabschlüsse

- 36 Abendrealschule
Abendgymnasium

Grundbildung/Beratung

- 37 Grundbildungszentrum Ortnenau
Einführung in Lesen, Schreiben
und Rechnen
Smart Surfer: Fit im digitalen Alltag -
Wie man das Internet nutzt
Weiterbildungsberatung

Außenstellen

- 38 Ettenheim
- 42 Friesenheim
- 46 Kappel-Grafenhausen
- 48 Kippenheim
- 51 Mahlberg
- 53 Meißenheim
- 55 Ringsheim / Rust
- 57 Schwanau
- 60 Seelbach / Schuttertal

Organisation

- 2 Impressum
- 62 Bildnachweise
- 63 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 64 Datenschutzbestimmungen



Liebe Leserinnen und Leser,

wir blicken nach vorn! Auch wenn die Corona-Pandemie noch nicht verschwunden ist, sind wir optimistisch und freuen uns, Ihnen das neue Herbst-/Winterprogramm präsentieren zu können.

Mit ca. 700 Veranstaltungen bieten wir wieder viele Veranstaltungen in Präsenz aber auch Online an. Die digitalen Erfahrungen der letzten Semester werden wir weiter produktiv umsetzen und weiterentwickeln. Wir freuen uns aber mit Ihnen, wenn wir uns wieder vor Ort begegnen können.

Ein breites Angebot in den Bereichen Politik, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Computer erwartet Sie. Dabei widmen wir uns dem Schwerpunktthema „1700 Jahre jüdische Kultur in Deutschland“ mit Vorträgen, Filmen, Exkursionen und einem Gesprächsabend.

Schauen Sie nicht nur in unser Programmheft, sondern besuchen Sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie insbesondere zu den digitalen Veranstaltungen weitere Informationen; neue Angebote kommen laufend hinzu.

Mein besonderer Dank gilt unseren Dozentinnen und Dozenten, die auch in diesen schwierigen Zeiten sich wieder am Programm beteiligt haben und sich auf das Miteinander mit „ihren“ Teilnehmern freuen.

Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich von der Vielfalt begeistern. Das Team der VHS und die Außenstellenleitungen freuen sich über Ihr Kommen.

Mit herzlichen Grüßen

Carmen Wenkert
Leiterin der Volkshochschule Lahr



VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a
77975 Ringsheim

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

Vorträge

Nordportugal für Entdecker

Der Norden Portugals bietet Kultur und Natur in Hülle und Fülle. Städte wie Porto, Guimarães und Coimbra zeugen von einer glanzvollen Vergangenheit der ehemaligen Weltmacht und leben trotz ökonomischer Krise in einer hoffnungsvollen, lebendigen Gegenwart. Im Landesinneren zeigt sich das authentische Portugal mit dünnbesiedelten Landstrichen, gastfreundlichen Menschen, weltbekanntem Weinanbau im Douroal und einer faszinierenden Natur. Die Reise führt durch quirlige Städte, abgeschiedene Dörfer, verschiedene Naturparks und durch den einzigen Nationalpark Portugals. Neben praktischen Reisetipps erhalten Naturliebhaber im Vortrag auch viele Anregungen für ausgezeichnete Wandermöglichkeiten auf einsamen Wegen.

109704

Gabriele Melcher

Dienstag, 12. Oktober 2021, 19:00 Uhr

Bürgerhaus

4,- EUR (Anmeldung erforderlich, Restplätze an der Abendkasse)

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 Dixa

Sonntag, 31. Oktober 2021, 19:00 Uhr

Bürgerhaus, großer Saal

4,- EUR (Anmeldung erforderlich, Restplätze an der Abendkasse)

Der Nathan-Komplex

Der „Nathan-Komplex“ handelt von der zweitausend Jahre alten Kulturgeschichte der christlich-jüdischen Beziehung und durchleuchtet dabei besonders drei jüdische Figuren, die das Abendland geprägt haben: Jesus, Shylock und Nathan. Mit Humor und viel Einfühlungsvermögen versteht es Gerd Buurmann, die Dinge auf den Punkt zu bringen, den Menschen zu vermitteln, sie zum Denken anzuregen. In Kooperation mit dem Deutsch-Israelischen Arbeitskreis.

101702

Gerd Buurmann

Sonntag, 7. November 2021, 18:00 Uhr

Bürgerhaus

Eintritt frei - Spende erbeten (Anmeldung erforderlich, Restplätze an der Abendkasse)

Wann platzt die Blase?

An den Finanzmärkten läuft die größte Manipulation der Geschichte. Der Zins befindet sich in den Händen der Notenbank, und diese entscheiden über unser Schicksal. Dabei stellt sich eine Frage: Platzt der Ballon, wenn sie ihn weiter aufblasen, oder besteht das viel größere Risiko darin, die Manipulation zu beenden? So oder so bringt dieses Experiment massive Risiken mit sich: Die Schulden steigen immer weiter, Aktien und Immobilien sind hoch bewertet und Sparer werden entwertet. Irgendwann aber könnte die Blase platzen. In diesem Vortrag wird Ihnen gezeigt, warum Sie sich vom Lager extremer Schwarzmalerei genauso distanzieren sollten wie vom Lager der ewigen Optimisten. Auch wie Sie als Anleger auf diese Gemengelage reagieren sollten, wird Ihnen aufgezeigt.

103701

Werner Krieger

Donnerstag, 4. November 2021, 19:00 Uhr

Rust, altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7

4,- EUR (Anmeldung erforderlich, Restplätze an der Abendkasse)

Keine Angst vor Aktien

Immer wieder kehrende Crashes auf den Aktienmärkten verunsichern Anleger. Dass es jedoch möglich ist, in die interessantesten Aktien zu investieren und gleichzeitig Crashes zu vermeiden, ist leider eher unbekannt. Wie das funktioniert und wie Sie davon profitieren können, erfahren Sie in diesem Kurs.

103702

Werner Krieger

Donnerstag, 19:00-21:15 Uhr

ab Donnerstag, 25. November 2021, 2 x

Schule Rust

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

Entspannung – Bewegung

Waldbaden

Bei diesem Kurs entdecken die Teilnehmer die heilende Kraft des Waldes, indem bei achtsamen Schritten die Natur wahrgenommen wird und es dabei zur Entschleunigung kommt. So können wir Stress abbauen und lernen neu, unsere Sinne zu schärfen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Menschen ohne Kondition geeignet.

301701

Sabina Person

Mittwoch, jeweils, 17:00-18:30 Uhr

29. September / 6. und 20. Oktober / 3. November / 10. November 2021

Wald im Dörlinbacher Grund

26,50 EUR

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.

Bitte melden Sie sich für die einzelnen Termine an!

Dieter Schleier

Bürgerhaus, Raum 1, DG

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich, Restplätze vor Ort)

301702-02

Donnerstag, 14. Oktober 2021, 18:30-19:30 Uhr

301702-03

Donnerstag, 18. November 2021, 18:30-19:30 Uhr

301702-04

Donnerstag, 16. Dezember 2021, 18:30-19:30 Uhr

301702-05

Donnerstag, 19. Januar 2022, 18:30-19:30 Uhr.

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, 1. Oktober 2021, 8 x

Bürgerhaus, Dachgeschoss

42,50 EUR

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.

302701

Isabella Linsin

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 27. September 2021, 10 x

Bürgerhaus, Dachgeschoss

36,- EUR

302703

Isabella Linsin
Montag, 8:30-9:30 Uhr
ab Montag, 27. September 2021, 10 x
Bürgerhaus, Dachgeschoss
36,- EUR

302704

Isabella Linsin
Montag, 10:30-11:30 Uhr
ab Montag, 27. September 2021, 10 x
Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29
45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

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, 30. September 2021, 12 x
Bürgerhaus, großer Saal
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, 29. September 2021, 10 x
Bürgerhaus
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.

302710

Silke Blum
Mittwoch, 9:00-10:00 Uhr
ab Mittwoch, 29. September 2021, 10 x
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, 27. September 2021, 13 x
Bürgerhaus, großer Saal
43,- EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

Ernährung

Männer an den Herd

Raffiniertes aus Hackfleisch - einfach zubereitet
Mit Hackfleisch lassen sich schnelle und raffinierte Gerichte zubereiten.

305701

Heinrich Dixa
Donnerstag, 14. Oktober 2021, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
17,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 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, Rosten) und, ganz wichtig, über die Zubereitungsmethoden. Wir probieren im Kurs unterschiedliche Zubereitungsmethoden aus. Die Kosten werden vor Ort in bar eingezogen und kommen in voller Höhe dem inklusiven Kaffeehaus „Café de la Vida“ zugute, das von Ehrenamtlichen getragen wird.

305705

Dr. Jürgen Louis
Samstag, 16. Oktober 2021, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Café de la Vida, Im Bürgerzentrum 1, 79365 Rheinhausen
30,- EUR Naturalkosten (Barkasse)
min. 6/max. 6 Teiln.

Soweit nichts anders angegeben, bitte zu allen Kochkursen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, und Vorratsbehälter mitbringen. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

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 Menue vorab gut vorbereiten und entspannt den Feiertag mit den Lieben genießen können.

305708

Dimitri Kurc
Donnerstag, 18. November 2021, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
17,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)
min. 8/max. 10 Teiln.

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: Jede Person bringt einen Teig (am besten die doppelte oder dreifache Menge) mit und bäckt die Sorte Plätzchen, die sie 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, 2 Geschirrtücher, Schürze.

305709

Margrit Munz
Donnerstag, 25. November 2021, 19:00-21:00 Uhr
Schule Rust
17,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Sprache

Deutsch für Frauen mit Migrationshintergrund

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sonst kaum Möglichkeiten haben, die deutsche Sprache zu lernen. Es werden allgemeine Kenntnisse und der alltägliche Sprachgebrauch erlernt.

4040730

Daniela Kindilide
Samstag, 10:00-11:30 Uhr
ab Samstag, 2. Oktober 2021, 8 x
Schule Rust
53,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Spanisch für die Reise

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 (Hueber Verlag), ab Lektion 5.

422704

Carla Louis
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 29. September 2021, 8 x
Karl-Person-Schule
53,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Junge VHS

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen.

Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum, Tel. 08722/864536,
E-Mail: Info@naturzentrum.rheinauen
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR pro Person (Barkasse vor Ort)

Rangerworkshop: Amerika - Weites Land - Indianer - Lagerfeuer (6-10 J.)**109707**

Mittwoch, 6. Oktober 2021, 15:00-17:00 Uhr

Rangerworkshop: Kleiner, kunstvoller Flieger der Nacht... Die Fledermaus**109708**

Donnerstag, 28. Oktober 2021, 14:30-16:30 Uhr

Holz- und Kreativwerkstatt: Großeltern-/Eltern-Kind-Projekt Wir bauen uns einen Hocker für „Zwei“**109709**

Freitag, 12. November 2021, 14:30-17:00 Uhr
7,- EUR pro Person (Barkasse vor Ort zzgl. 8,- EUR Materialkosten)