



VHS Ringsheim/Rust
Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a
77975 Ringsheim

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

Vorträge

Alternative Behandlungsmethoden bei Prostatakrebs

Muss jeder Patient mit einem Prostatakarzinom bestrahlt oder operiert werden?

Jährlich erkranken in Deutschland etwa 70.000 Männer an Prostatakrebs, damit zählt dieser Krebs zu den häufigsten Krebsarten beim Mann. Nicht jeder Patient mit Prostatakrebs benötigt eine radikale Therapie, es gibt auch alternative Therapiemöglichkeiten, die in diesem Vortrag erläutert werden.

303701

Dr. Joerg Simon
Dienstag, 26. September 2023, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
Eintritt frei

Ausflug in die Welt der Burgen im Elsass Von der Entstehung in der Stauferzeit bis zu den Ruinen heute

Im Elsass sind von den ehemals über 300 Burgen noch 96 recht beschauliche Ruinen erhalten. Die Zeit ihrer Entstehung und deren Bauweise wird anhand der schönsten Burgen im Elsass mit vielen Bildern dargestellt. In Kooperation mit dem Historischen Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldsecker Land.

101702

Norbert Klein
Sonntag, 22. Oktober 2023, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
4,- EUR



Der Stiefel ganz unten - Apulien & Kalabrien

Apulien, der Stiefelabsatz, ist der verborgene Juwel Italiens. Mit außergewöhnlichen Behausungen wie den Trulli oder der Barockstadt Lecce hat Apulien seine Ursprünglichkeit bewahrt. Kalabrien bildet den «Zeh» der stiefelförmigen Halbinsel. Schroffe Berge, ursprüngliche Dörfer, versteckte Klöster und eine abwechslungsreiche Küste mit weiten Stränden vor steilen Felsen.

109703

Bruna Tröndlin / Heinrich Dixa
Sonntag, 12. November 2023, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
4,- EUR

Der lange Weg zum K2 Multivisionsvortrag

Von Kirgistan reisten die Eheleute Rueb mit dem Auto nach China und dann auf einer anspruchsvollen Wanderung zum Basislager des K2, dem zweithöchsten Berg der Erde. Beeindruckende Bilder, unterlegt mit Filmsequenzen, zeigen eine wundervolle Gebirgswelt in dieser unberührten Region.

109701

Bertram Rueb
Sonntag, 26. November 2023, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
4,- EUR



Namibia - Faszination Südwest-Afrika

In eindrucksvollen Bildern und Filmaufnahmen wird eines der faszinierendsten Länder der Erde in einer spannenden Fotoshow porträtiert. Spende zugunsten eines Projektes in Tansania erbeten.

109710

Heinrich Dixa / Martin Kunzer
Sonntag, 21. Januar 2024, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
Eintritt frei (Spende erbeten)



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
Donnerstag, 12. Oktober 2023, 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Werksgelände Simona, Gewerbestr. 1-2, Ringsheim
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

VHS unterwegs

Der Herbst färbt malerisch den Taubergießen

Theo Maurer, ein profunder Kenner des 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 Teilnehmenden erhalten vor Kursbeginn weitere Informationen von Esther Dixa.

109702

Theo Maurer
Sonntag, 15. Oktober 2023, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Weiher - Ortsteil Oberhausen.
18,- EUR

Wein und Kultur

Exkursion nach Breisach

In Breisach besuchen wir das St. Stephansmünster, hoch über der Stadt gelegen. Zu den Schätzen gehören der kunstvoll gestaltete Lettner und das Wandgemälde von Martin Schongauer. Danach besuchen wir den Badischen Winzerkeller. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim. Anmeldung und Bezahlung erfolgt nur über den Kulturkreis Ringsheim, E-Mail: heinrich@dixa.de. Oder Tel. 07822 896761.

109704

Heinrich Dixa
Freitag, 3. November 2023, 14:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim, Denkmalstr. 16
40,- EUR (inkl. Bus, Führungen, Wein- und Sektprobe)

Von der Rebe in den Keller - mit dem Winzer unterwegs in der Weinlese

Mit dem Winzer Markus Kreis unterwegs in der Weinlese. Wie genau wird aus den Trauben eigentlich Wein gemacht? Wer schon immer einmal live dabei sein wollte, hat jetzt die Chance dem Winzer über die Schulter zu schauen und selbst «mitzuherbsten». Es gibt jede Menge Informationen über Rebsorten, Anbau und Ausbau im Keller.

103701

Markus Kreis
Freitag, 29. September 2023, 15:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Weingut Kreis, Große Wolfgangstr. 34, 77975 Ringsheim
Kostenfrei

Kreativität

Weihnachtsdekoration - Holzwerkstatt für Frauen

In der Holzwerkstatt bauen wir zeitgemäße Weihnachtsdekoration aus unterschiedlichen Naturmaterialien. In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum Rheinauen (Tel.: 07822/864536 oder per Mail direkt an das Naturzentrum Rheinauen.)

210702

Naturzentrum Rheinauen
Donnerstag, 7. Dezember 2023, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
8,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten), Barkasse vor Ort

Entspannung – Bewegung

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

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

301702-01

Donnerstag, 28. September 2023, 18:30-19:30 Uhr

301702-02

Donnerstag, 12. Oktober 2023, 18:30-19:30 Uhr

301702-03

Donnerstag, 9. November 2023, 18:30-19:30 Uhr

301702-04

Donnerstag, 7. Dezember 2023, 18:30-19:30 Uhr

301702-05

Donnerstag, 18. Januar 2024, 18:30-19:30 Uhr

Yoga

301740

Petra Ambis
Freitag, 17:00-18:30 Uhr
ab Freitag, 29. September 2023, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
64,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

Isabella Linsin
Bürgerhaus, großer Saal
43,- EUR

302701

Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x

302703

Montag, 8:30-9:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x

Gymnastik für Senioren

Fit bleiben im Alter

Geübt wird auf dem Stuhl oder im Stehen.

302702

Isabella Linsin
Montag, 10:00-11:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x
Bürgerhaus, Dachgeschoss
43,- EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

302705

Hermann Bucher
Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 10 x
Bürgerhaus
36,- EUR

Rückenfit

302706

Hildegard Weber
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x
Bürgerhaus, großer Saal
36,- EUR

Wirbelsäulengymnastik

302709

Tanja Kirschling-Kollefrath
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x
Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7
45,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Zumba®

302711

Melanie Ediger
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x
Bürgerhaus, großer Saal
36,- EUR

Ernährung

Weinsensorik - Wein

Wissenswertes über Konsistenz, Farbtöne, Geruch und Geschmack, richtige Vorgehensweise bei der Weinprobe. Der Referent vermittelt Ihnen das Grundwissen, das Sie benötigen, um einen Wein fachgerecht beurteilen zu können. Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

305710

Heinz Trogus
Freitag, 10. November 2023, 18:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Weingewölbe des Weingut Weber-Link
5,- EUR (zzgl. ca. 12,- bis 15,- EUR Naturalkosten)

Lagerfeuerküche für Klein & Groß

Ganz ursprünglich wollen wir heute auf offenem Feuer kochen und uns gemeinsam etwas Leckereres zubereiten. Wir lernen die Zubereitung des Baniokbrotes (Trap-perbrot) und vieles mehr kennen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

305709

Naturzentrum Rheinauen
Donnerstag, 23. November 2023, 14:30-17:30 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
8,50 EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten), Barkasse vor Ort

Sprache

Deutsch für Migrantinnen und Migranten

Daniela Kindilide
Schule Rust
76,- EUR (min. 7/max. 10 Teiln.)

404730

Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x

404731

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2023, 10 x

Junge VHS

Knüpfen wie im Orient - Makramee für Kinder (ab 7 J.)

Versucht euch in dieser Knüpftechnik und bastelt mit unterschiedlichen Knoten ein schönes Armband oder Schlüsselanhänger mit Perlen. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

210710

Naturzentrum Rheinauen / Nicole Dold
Dienstag, 31. Oktober 2023, 10:00-13:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
8,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten), Barkasse vor Ort