

VHS Programm 2026/27

Herbst | Winter

Ringsheim/Rust



Schwerpunktthema **Amerika - zwei Kontinente**



VHS Ringsheim/Rust

Kaiserstraße 41
77933 Lahr/Schw.

Tel. 07821 / 918 0
vhsringsheim-rust@lahr.de



Vorträge

USA - Höhepunkte der Südstaaten

Mit faszinierenden Bildern nimmt Heinrich Dixa die Zuschauer mit auf eine Bilderreise durch Louisiana, Georgia, South Carolina, Tennessee und Florida. Beindruckende Städte wie New Orleans, Memphis und Atlanta, endlose Strände und unberührte Wälder, den mächtigen Mississippi und die wilden Berge der Appalachen, die sich über 2.400 km entlang der Ostküste entlang ziehen.

109701

Heinrich Dixa
Sonntag, 11. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR



Leistenbruch, Nabelbruch und Co. - Wann muss operiert werden?

Leistenbruch, Gallensteine oder Divertikel gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Bauchraum. Doch wann reichen Beobachtung und Medikamente aus - und wann ist eine Operation sinnvoll? Chefarzt Dr. Werner Lindemann erklärt verständlich, wie diese Erkrankungen entstehen, welche Beschwerden ernst genommen werden sollten und welche modernen, schonenden Operationsverfahren heute zur Verfügung stehen. Im Anschluss besteht Gelegenheit, Fragen zu stellen.

303701

Dr. med. Werner Lindemann
Dienstag, 13. Oktober 2026, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
Eintritt frei

Osteoporose

Osteoporose zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten und bleibt dennoch oft lange unbemerkt. Viele Betroffene erfahren erst nach einem Knochenbruch von der Erkrankung. Doch wer ist besonders gefährdet? Wie lässt sich Osteoporose vorbeugen, früh erkennen und wirksam behandeln? Dr. Arndt Becker informiert über Ursachen, Risikofaktoren, moderne Diagnose- und Therapiemöglichkeiten und zeigt, wie sich die Knochengesundheit bis ins hohe Alter erhalten lässt. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen aus dem Publikum.

303702

Dr. Arndt Becker
Donnerstag, 12. November 2026, 19:00 Uhr
Rust, Altes Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7
Eintritt frei

Indonesien: Unterwegs in Irian Jaya / Westpapua

Bertram Rueb nimmt die Zuschauer mit auf eine abenteuerliche Reise zu den Ureinwohnern von Westpapua. Wege durch Dschungel und Sümpfe, Balanceakte über Baumstämme führen zu einem der letzten Wildnisgebiete der Erde mit Naturschönheiten und beeindruckenden Menschen. Eine unvergessliche Tour in fantastischer Dschungellandschaft, begleitet von versierten Führern und Trägern.

109702

Bertram Rueb
Sonntag, 22. November 2026, 19:00 Uhr
Ringsheim, Katholisches Pfarrhaus, Herrenstr. 11
5,- EUR



Zypern - Insel der Aphrodite

Die Bilderreise führt auf die wunderschöne Mittelmeerinsel Zypern, die auch „Insel der Aphrodite“ genannt wird. Höhepunkte dieses abwechslungsreichen Vortrags sind die geheimnisvollen Scheunendachkirchen im Troodosgebirge oder die antiken Gräber in Paphos. Ausflüge in den nördlichen Teil der Insel führen nach Salamis, Famagusta und Nikosia.

109703

Heinrich Dixa
Sonntag, 17. Januar 2027, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR



VHS unterwegs

Unterwegs mit Alpakas und Lamas - für Groß und Klein

Woher kommen eigentlich Lamas und Alpakas und was sind die Unterschiede? Bei einer Wanderung durch die idyllische Landschaft lernen wir die Tiere kennen: ihre Charaktereigenschaften, ihre Haltung und ihre Lebensweise.

109706

Heike Petsch
Freitag, 9. Oktober 2026, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: AlpaWaKi, Ettenheimweiler, Am Kreuzbuck.
Die Hohlgaße berghoch der Beschilderung „AlpaWaKi“ folgen.
32,50 EUR (Kinder ab 4 J. kostenpflichtig)

Naturerlebnis Taubergießen im goldenen Oktober - Bootsfahrt mit Wanderung

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.

109707

Theo Maurer
Sonntag, 11. Oktober 2026, 8:45-13:00 Uhr
Treffpunkt: 8:45 Uhr am Parkplatz WEIER in 79365 Rheinhausen, Ortsteil Oberhausen, Rheingasse 21,50 EUR

Besançon - die grüne Stadt Frankreichs Tagesfahrt

Besançon, einst Hauptstadt der Freigrafschaft Burgund, zählt zu den grünsten Städten Frankreichs. Als Stadt der Kunst und Geschichte begeistert sie mit ihrem reichen Erbe und einzigartiger Architektur. Nach einer Stadtführung besuchen wir die zum UNESCO-Welterbe gehörende Zitadelle. Anmeldung und Bezahlung erfolgt nur über den Kulturkreis Ringsheim, E-Mail: heinrich@dixa.de. oder Tel. 078 22/896 761.

109708

Heinrich Dixa
Sonntag, 11. Oktober 2026, 7:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim, Denkmalstr. 16.
115,- EUR (inkl. Bus, Führungen)

Natur

Die Welt der Kräuter

In diesem Kurs wird altes Wissen und praktische Anwendung über die unterschiedlichen Kräuter vermittelt. Bei jedem Termin wird jeweils eine Pflanze vorgestellt.

109712

Gerlinde Person

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr

22. September/13. Oktober/10. November/
8. Dezember 2026

Ringsheim, Karl-Person-Schule

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Denksport

Frauen lernen Cego spielen zu viert und zu dritt - für Anfängerinnen

Cego ist ein traditionelles badisches Kartenspiel und erfreut sich wieder zunehmender Beliebtheit. Lernen Sie gemeinsam mit anderen Frauen die grundlegenden Spielregeln und vertiefen ihr Cego-Wissen. Gleichzeitig trainieren Sie Konzentration und Gedächtnis. Bitte Cego-Spielkarten mitbringen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

200702

Edeltraut Maurer

Donnerstag, 19:00-22:00 Uhr

ab Donnerstag, 8. Oktober 2026, 4 x

Ringsheim, Bürgerhaus, Raum Albigny

Kostenfrei

Tanzen

Line Dance für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen

Line Dance ist der richtige Kurs für alle Tanzbegeisterten. Wir lernen die Basics und üben verschiedene Choreographien, ganz nebenbei trainieren wir unsere Beweglichkeit und unser Gehirn.

205705

Sonja Roth

Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr

ab Mittwoch, 30. September 2026, 7 x

Ringsheim, Bürgerhaus

42,- EUR

Entspannung – Bewegung

Achtsamkeit - 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.

301702

Dieter Schleier

28.09. / 05.10. / 12.10. / 19.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. /

23.11. / 07.12. / 14.12.2026 / 11.01. / 18.01. / 25.01.2027,

jeweils 18:30-19:30 Uhr

Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss

Kostenfrei (Anmeldung nicht erforderlich)

Yoga

301740

Petra Ambros

Freitag, 17:00-18:30 Uhr

ab Freitag, 4. Dezember 2026, 5 x

Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss

29,50 EUR

Gymnastik für Senioren

Fit bleiben im Alter

Am 28.09./02.11./09.11. und 30.11. findet der Kurs nicht statt. In den Herbstferien findet der Kurs statt.

302702

Isabella Linsin

Montag, 10:15-11:15 Uhr

ab Montag, 14. September 2026, 10 x

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Am 28.09./02.11./09.11. und 30.11. findet der Kurs nicht statt. In den Herbstferien findet der Kurs statt.

302703

Isabella Linsin

Montag, 9:00-10:00 Uhr

ab Montag, 14. September 2026, 10 x

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

39,50 EUR

Gymnastik für Männer (50plus)

Am 04.11. findet der Kurs nicht statt.

302705

Hermann Bucher

Mittwoch, 19:30-20:30 Uhr

ab Mittwoch, 30. September 2026, 12 x

Ringsheim, Bürgerhaus

47,50 EUR

Rückenfit

Am 26.11. findet der Kurs nicht statt.

302706

Hildegard Weber

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 12 x

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

47,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

302709

Irina Meier

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 10 x

Rust, Seniorenwohnanlage; Klostergarten, Hindenburgstr. 29

39,50 EUR

Zumba®

Am 02.11./09.11./30.11. u. 21.12. findet der Kurs nicht statt.

302711

Melanie Ediger

Montag, 18:30-19:30 Uhr

ab Montag, 28. September 2026, 12 x

Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal

47,50 EUR

Kochen

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

Männer an den Herd - Hausmannskost

Wir bereiten drei typische, bodenständige und traditionelle Gerichte, eben die Klassiker der sog. «Hausmannskost» zu. Dabei lernen wir, worauf es ankommt, um ein perfektes Gelingen zu erhalten. Mit regionalen Zutaten und handwerklichen Garmethoden entstehen Gerichte, die jeder selbst problemlos zubereiten kann.

305701

Heinrich Dix

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr

Schule Rust, Kirchstr. 9, Lehrküche

19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Backen wie die Profis

Unter der Anleitung eines Konditormeisters lernen die Teilnehmer, wie man professionelles Hefengebäck herstellt. Bitte mitbringen: Handrührgerät (Knethaken), Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter

305702

Hans-Dieter Busch

Freitag, 30. Oktober 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Rust, Lehmann Küchen, Tullastr. 2

25,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

Tex-Mex-Küche

Tex-Mex verbindet die würzigen Aromen Mexikos mit den herzhaften Einflüssen der texanischen Küche zu einem unverwechselbaren Geschmackserlebnis. Wir bereiten beliebte Klassiker mit frischen Zutaten, kräftigen Gewürzen und authentischen Rezepten zu. Abwechslungsreiche Gerichte, die von feuriger Schärfe bis zu raffiniertem Comfort Food reichen - unkompliziert, gesellig und voller Genuss.

305703

Damyan Mihov

Samstag, 7. November 2026, 10:00-14:00 Uhr

Rust, Lehmann Küchen, Tullastr. 2

30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen: effektiv und kreativ

Jede Person bringt einen Teig (am besten die doppelte oder dreifache Menge) mit und backt 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.

305705

Margrit Munz

Donnerstag, 19. November 2026, 18:30-20:45 Uhr

Schule Rust, Kirchstr. 9, Lehrküche

15,- EUR

Sprachen

Spanisch für Interessierte mit Vorkenntnissen (A1/A2)

422701

Carla Louis

Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14 x
Ringsheim, Karl-Person-Schule
102,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Junge VHS

Rangerworkshop

Tag des Apfels für kleine Entdecker (6-12 J.)

Heute besuchen wir das Streuobstmuseum und haben Spaß beim Erforschen der Streuobstwiese.

Wo wachsen die Äpfel und warum sind sie so besonders? Aus den gesammelten Äpfeln machen wir unseren eigenen, superleckeren Apfelsaft. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum.

Tel.: 07822/864536,

E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

109720

Naturzentrum Rheinauen

Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14:30-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR



Rangerworkshop

Winter-Abenteuer für Kinder (6-12 J.)

Einen Tag vor Heiligabend wollen wir uns bei Spielen und einer kleinen Winterwanderung auspowern. Anschließend gibt's gemütliches Aufwärmen am Lagerfeuer mit einem leckeren Weihnachtspunsch. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum.

Tel.: 07822/864536,

E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de

109721

Naturzentrum Rheinauen

Mittwoch, 23. Dezember 2026, 10:00-12:30 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR

Bild- und Fotonachweise

Doris Adler: S. 48 Mitte
Amtsgericht Lahr: S. 8 unten
Wolfgang Bahr: S. 10 links unten
Braxart: S. 8 rechts
Peter Bauer: S. 15 rechts
Ronald Buck: S. 1, 3
Bundesstiftung Aufarbeitung: S. 8 links
Luana De Camargo Schuster: S. 27 Mitte oben
Heinrich Dix: S. 50 links, 50 Mitte unten
Ulrike Fretter: S. 16 rechts
Daniela Friedemann: S. 33 rechts unten
Gemeinde Friesenheim: S. 39 oben
Gemeinde Kappel-Grafenhausen: S. 43 oben
Gemeinde Kippenheim: S. 45 oben
Gemeinde Meißenheim: S. 48 oben
Gemeinde Ringsheim: S. 50 oben
Gemeinde Schwanau: S. 53 oben
Carola Goetsch: S. 33 links unten

Oliver Gutknecht: S. 56 Mitte
Ewald Hall: S. 10 links oben
Ulrike Harter: S. 33 rechts Mitte, 38, 40
Bernd Himmelsbach: S. 15 Mitte unten
Susanne Hofmann: S. 15 Mitte oben
iStock: U1, S. 3, 4, 5, 6, 7 oben, 13 oben, 18, 24 oben, 25, 28 oben, 32, 45, 52
Dörte Janzen: S. 7 Mitte unten
Zlatka Kiryakova: S. 56 rechts
Gabriele Melcher: S. 44 rechts
Pixabay: S. 8 Mitte oben, 11, 12, 14 links, 16 links, 19, 20, 28 unten, 29, 30, 39 Mitte, 46 Mitte, 48 unten, 55 links Mitte
privat: S. 10 rechts, 14 rechts, 17, 43 Mitte,
Elke Rasener-Siefert: S. 46 rechts
Günther Rentschler: S. 48 links, 53 Mitte
rhofoto: S. 14 Mitte
Bertram Rueb: S. 50 Mitte
Thomas Sattler: S. 33 links Mitte
Carmen Schächtele: S. 43 rechts

Stefan Schiff: S. 33 Mitte
Philine Schweikert: S. 26, 27 Mitte unten
Birsén Sen-Acigöz: S. 27 rechts
Lena Siefert und Natalie Hammann: S. 44
Gerhard Silberer: S. 39 links
Stadt Achern: S. 13 links
Stadt Ettenheim: S. 33 oben
Stadt Mahlberg: S. 46 oben
Stadtarchiv Lahr, Dieterle Bestand: S. 7 Mitte oben
Stadtmuseum Lahr: S. 13 rechts
Helmut Stingl: S. 13 Mitte
SWR: S. 47 unten
Angela Tacke: S. 10 Mitte
Bernd Tacke: S. 53 links
Universität Tübingen: S. 7 rechts
US National Archives and Records Administration: S. 7 links
VHS Lahr: S. 24 unten
Sena Vögele: S. 55 unten
Manuel Wenski: S. 55 oben