

VHS Ringsheim/Rust

Esther Dixa

Schwarzwaldstr. 7a
77975 Ringsheim

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

Mein Kuba

Heinrich Dixa nimmt die Zuhörer mit auf eine spannende Bilderreise in die faszinierende Inselwelt Kubas mit einer wechselvollen Geschichte. Höhepunkte sind die quicklebendige Hauptstadt Havanna, im Kontrast dazu die wunderschöne beschauliche Landschaft im Vinales-Tal, wo der vielleicht beste Tabak der Welt gedeiht. In der Schweinebucht stand man kurz vor dem Beginn eines dritten Weltkrieges. Und natürlich darf die Stadt der 100 Feuer, Cienfuegos und das bezaubernde Trinidad nicht fehlen.

109702

Heinrich Dixa Sonntag, 13.
Oktober 2024, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR

Mit Cezanne und Van Gogh durch die Provence

Inspiziert von den Lichtern und Farben des südfranzösischen Midi verherrlichten Paul Cézanne und Vincent van Gogh ihre Heimat, die Provence. Begleiten Sie uns auf den Spuren der berühmtesten Botschafter dieser Region. Eine Bilderreise von Arles über Saintes Maries de la Mer nach Aix-en-Provence.

206701

Manfred Hammes
Sonntag, 24. November 2024, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus
5,- EUR



Der Stern von Bethlehem

Der Stern von Bethlehem gehört zu Weihnachten wie Lebkuchen, Glühwein und Christbaumkugeln. Aber was hat es mit ihm auf sich? Hat es ihn gegeben, und wenn ja, wie hat er ausgesehen? In seinem unterhaltsamen Vortrag geht der Astrophysiker Dr. Dirk Solttau der Sache nach und erzählt die Weihnachtsgeschichte aus der Sicht des Astronomen, indem er die Texte im Matthäus- und Lukas-Evangelium genau unter die Lupe nimmt. Am Ende entsteht eine mögliche

Erklärung, die dem Stern von Bethlehem aber nichts von seinem Weihnachtszauber

nimmt.

108701

Dr. Dirk Solttau
Dienstag, 17. Dezember 2024, 19:00
Uhr Ringsheim, Bürgerhaus, großer
Saal
Kostenfrei (Spende zugunsten der Stiftung
„Gemeinschaft der Versöhnung“ erbeten)

50

Portugiesischer Jakobsweg

Dieser Weg, der von der UNESCO-



Weltkulturerbe Stadt Porto nach Santiago de Compostela führt, weist mit 280 km keine besonderen Schwierigkeiten auf. Der Camino da Costa führt entlang des Atlantiks. Vorbei an riesigen Sandstränden und durch Dünenlandschaften erreichen wir die spanische Grenze. Dort erwartet uns dann die hügelige und grüne Landschaft Galiziens mit blühenden Gärten, Weinreben und Flusslandschaften.

109703

Gabriele Melcher
Sonntag, 19. Januar 2025, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR



Neue Wege bei der Behandlung von Myomen und Endometriose

Myome und Endometriose gehören zu den häufigsten gutartigen Veränderungen der Gebärmutter. Fast 40 % der Frauen in Deutschland sind davon betroffen. Doch während Endometriose nicht immer Symptome verursacht und oft zufällig entdeckt wird, führen Schmerzen bei Betroffenen oft zu erheblichen Einschränkungen im Alltag. Im Anschluss steht die Referentin für Fragen zur Verfügung. In Zusammenarbeit mit dem Ortenau Klinikum.

303701

PD. Dr. Juliane Farthmann
Donnerstag, 24. Oktober 2024,
19:00 Uhr Rust, Altes Rathaus, Karl-
Friedrichstr. 7 Eintritt frei

Herzschwäche - was kann man dagegen tun?

Herzschwäche betrifft viele Menschen und ist eine der wesentlichen Erkrankungen in Deutschland. Patienten mit Herzschwäche sind teilweise in ihrem Alltag eingeschränkt und müssen häufiger ärztlich behandelt werden. Im Rahmen dieses Vortrages werden Ursachen und Folgen der Herzschwäche besprochen und unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten diskutiert. Der Referent ist Ärztlicher Leiter am Department Kardiologie, Pneumologie. In Zusammenarbeit mit dem



Ortenau Klinikum.

303702

Prof. Dr. Philipp Diehl Dienstag, 12.
November 2024, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
Eintritt frei

Refluxerkrankungen und Brennen in der Speiseröhre

Die Refluxkrankheit ist die häufigste gutartige Erkrankung des Magen-Darm-Trakts weltweit. Durch krankhaften Rückfluss (Reflux) von Magensäure in die Speiseröhre kann hier eine Schleimhautentzündung entstehen. Dies kann durch verschiedene Ursachen bedingt sein. In dem Vortrag werden die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten dieser weitverbreiteten Erkrankung vorgestellt. In Zusammenarbeit mit dem Ortenau Klinikum.

303703

Dr. med. Werner Lindemann
Dienstag, 26. November 2024, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
Eintritt frei

Macht Narkose dumm?

Über Verwirrheitszustände nach Operationen bei älteren Menschen

Im Vortrag wird besprochen, ob es Verwirrheitszustände nach Operationen und Narkosen gibt, wie hoch das Risiko dafür ist, wovon das Risiko abhängt und wie es sich senken lässt. Der Referent ist Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin und Ärztlicher Direktor am Ortenau Klinikum Lahr. In Zusammenarbeit mit dem Ortenau Klinikum.

303704

Prof. Dr. Georg Mols
Dienstag, 14. Januar 2025, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus

Richtig vererben - erbrechtliche Regelungen zur Vermeidung erbrechtlicher Fehler

Niemand beschäftigt sich mit seinem eigenen Ableben gerne. Wenn Sie aber beeinflussen möchten, was nach Ihrem Tod passiert, sollten Sie ein formgültiges und inhaltlich korrektes Testament anfertigen. Was dabei zu beachten ist, wird in diesem Vortrag erläutert. Der Referent Hans-Jörg Seibert ist Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht.

103701

Hans-Jörg Seibert
Dienstag, 21. Januar 2025, 19:00 Uhr
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
5,- EUR

Betriebsführung

Was geschieht mit unserem Abwasser

Besichtigung der Kläranlage Breisgauer Bucht Der Abwasserzweckverband Breisgauer Bucht reinigt das Abwasser von ca. 383.000 Menschen. Während der Besichtigung werden Sie alle Reinigungsstufen kennenlernen und sehen, wie sauber das Wasser in den natürlichen Wasserkreislauf zurückgegeben wird.

103710

Ulrike Bannwarth
Donnerstag, 14. November 2024, 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Klärwerk Forchheim, Zum Klärwerk 1
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

VHS unterwegs

Nancy - die Perle von Lothringen

Tagesfahrt
Bei einer Führung erleben wir Nancy, die Hauptstadt der Herzöge von Lothringen. Sie ist weltbekannt für ihr architektonisches Ensemble aus dem 18. Jahrhundert. Zu den schönsten Plätzen Europas zählt der Platz Stanislaus. Auf der Rückfahrt unternehmen wir einen Abstecher zum Schloss Lunéville. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Ringsheim. Anmeldung und Bezahlung erfolgt nur über den Kulturkreis Ringsheim, E-Mail: heinrich@dixa.de. oder Tel. 07822 / 896 761.

109704

Heinrich Dixa
Samstag, 28. September 2024, 7:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Ringsheim, Denkmalstr. 16
70,- EUR (inkl. Bus, Führungen)

Unterwegs mit Alpakas

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.

109701

Heike Petsch
Samstag, 19. Oktober 2024, 14:30-16:30 Uhr
Genau Anfahrtsbeschreibung auf Homepage vhs.lahr.de
32,50 EUR

Denkspiel

Cego, ein ur-altes badisches Kartenspiel

Seit Jahrhunderten wird Cego in Südbaden und im Schwarzwald gespielt. Ein erfahrener Cego-Spieler wird das Spiel, die Regeln und die Taktik erklären. In kleinen Gruppen wird dann an einzelnen Tischen geübt und gespielt.

200707

Herbert Hiller Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr ab Donnerstag, 7. November 2024, 4 x Ringsheim, Bürgerhaus, Raum Albigny
Kostenfrei (Spende erbeten)
Anmeldung erforderlich

Kreativität

Kreativ mit Papier und mehr!

Kleine Geschenke für jeden Anlass. Gemeinsam gestalten wir Grußkarten, Verpackungen und kleinere Home-Deko aus Papier passend zur Jahreszeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Gemeinsam entdecken wir, wie abwechslungsreich Papier, Schere, Stempel etc. eingesetzt werden können und welche Rolle die Farbwahl beim Ergebnis spielt. Materialkosten bitte bar vor Ort bezahlen.

Angelika Noel
Ringsheim, Bürgerhaus 19,50 EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten)

210701

Freitag, 8. November 2024, 18:00-21:00 Uhr

210702

Samstag, 9. November 2024, 9:00-12:00 Uhr

Zwitscherkasten-Minibar: Holz- und Kreativwerkstatt für Erwachsene

Wir bohren, hämmern, sägen und schleifen in der Holzwerkstatt einen sogenannten Zwitscherkasten. Die kleine Minibar bietet Platz für eine Flasche Schnaps und eignet sich hervorragend für den eigenen Außenbereich zuhause oder als Geschenk. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel. 07822/864536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

210703

Naturzentrum Rheinauen

Wirbelsäulengymnastik

302701

Isabella Linsin
Montag, 17:30-18:30 Uhr
ab Montag, 30. September 2024, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
47,50 EUR

Gymnastik für Senioren

Donnerstag, 12. Dezember 2024, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
16,- EUR (inkl. Material), Barkasse vor Ort

Entspannung – Bewegung

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

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
Donnerstag, 12.09. / 26.09. / 10.10. / 24.10. / 7.11. / 21.11. / 5.12. / 19.12.2024 9.01. / 23.01. / 6.02. / 20.02.25 jeweils 18:30-19:30 Uhr Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
Kostenfrei (Anmeldung nicht erforderlich)

Yoga

301740

Petra Ambs Freitag, 17:00-18:30 Uhr ab Freitag, 27. September 2024, 12 x Ringsheim, Bürgerhaus, Dachgeschoss
70,50 EUR

Geübt wird auf dem Stuhl oder im Stehen.

302702

Isabella Linsin
Montag, 10:00-11:00 Uhr
ab Montag, 30. September 2024, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
47,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

302703

Isabella Linsin
Montag, 8:30-9:30 Uhr ab
Montag, 30. September 2024, 12
x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
47,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik**302709**

Tanja Kirschling-Kollefrath Montag,
19:00-20:00 Uhr ab Montag, 23.
September 2024, 10 x Rust, Altes
Rathaus, Karl-Friedrichstr. 7 39,50
EUR

Gymnastik für Männer (50plus)**Ernährung**

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

Was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten

Kaffee ist nicht gleich Kaffee... 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

305703

Dr. Jürgen Louis
Samstag, 18. Januar 2025, 9:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Rösterei Puro Cafe, Tannenberger Weg 1a
(beim Rewe), Rheinhausen
45,- EUR Naturalkosten, Barkasse vor Ort

Basisch kochen - Der leichte Weg zu mehr**Vitalität**

Wir kochen - mit rein basischen Lebensmitteln - gesunde, vor allem auch für den Alltag geeignete Mahlzeiten. Natural- und Skriptkosten bitte bar entrichten.

305710

Beate Kecac
Dienstag, 5. November 2024, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

Männer an den Herd - Asiatische Küche

Die Asiatische Küche ist vielfältig, leicht und gesund und wird in den westlichen Ländern immer beliebter. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie man verschiedene Gerichte zubereitet, z. B. eine vietnamesische Nudelsuppe, ein thailändisches Curry oder Gemüse aus dem Wok.

305705

Heinrich Dixa
Sonntag, 24. November 2024, 18:00-21:00 Uhr
Schule Rust
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

302705

Hermann Bucher Mittwoch,
19:30-20:30 Uhr ab
Mittwoch, 25. September
2024, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus
47,50 EUR

Rückenfit**302706**

Hildegard Weber
Donnerstag, 18:45-19:45
Uhr ab Donnerstag, 10.
Oktober 2024, 15 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
59,50 EUR

Zumba®

Am 30.09. findet der Kurs nicht statt.

302711

Melanie Ediger Montag,
18:30-19:30 Uhr ab
Montag, 23. September
2024, 12 x
Ringsheim, Bürgerhaus, großer Saal
47,50 EUR

Tipps und Tricks vom Konditormeister: Die Schwarzwälder Kirschtorte

So gelingt die perfekte Schwarzwälder Kirschtorte Bitte mitbringen: Box für die kleine Schwarzwälder Torte (16cm) und mind. 400g Sahne 32%

305706

Hans-Dieter Busch
Freitag, 15. November 2024, 18:00-21:00 Uhr
Rust, Lehmann Küchen, Tullastr. 2
25,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen: effektiv und kreativ

Jede Person bringt einen Teig (doppelte oder dreifache Menge) mit und bäckt die Sorte Plätzchen, die sie am besten kann. Am Schluss haben wir eine gefüllte Dose mit den unterschiedlichsten Sorten. Bitte mitbringen: große Gebäckdose, zwei- oder dreifache Menge Teig, 2 Geschirrtücher, Schürze.

305707

Margrit Munz
Montag, 25. November 2024, 18:30-20:45 Uhr
Rust, Schulküche
15,- EUR

52**Sprache****Spanisch für die Reise - 2. Semester**

Vivan las vacaciones (Hueber),
ab Lektion 4. Kopierkosten
bitte bar vor Ort entrichten.

422701

Carla Louis
Donnerstag,
18:30-20:00
Uhr ab
Donnerstag,
10. Oktober
2024, 10 x
Ringsheim,
Karl-Person-
Schule 73,-
EUR (zzgl.
5,- EUR
Kopierkosten)
n) min.

8/max. 12 Teiln.

Junge VHS

Rangerworkshop:

Begegnung mit Bockl, dem Biber

Bockl ist unser Meister Bockert, er ist Landschaftsarchitekt und Wasserbaumeister. Flüsse und Bäche werde mit Naturmaterial angestaut und er modelliert die Landschaft völlig neu. Dabei entstehen neue Lebensgemeinschaften mit größerer Artenvielfalt. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum (Tel.: 07822 / 864 536, E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de)

109708

Naturzentrum Rheinauen
Freitag, 22. November 2024, 14:30-17:00 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
6,- EUR pro Person (Barkasse vor Ort)

Rangerworkshop:

Ein Wintertag im Naturzentrum

Bei einer spannenden Wanderung gehen wir mit offenen Augen durch die Natur und sehen, wie sich der Wald im Winter verändert. Wir werden die Veränderungen erkunden und erfahren, wie Tiere und Pflanzen sich auf den Winter vorbereitet haben. Anmeldung und Bezahlung nur beim Naturzentrum
Tel.: 07822 / 864 536
E-Mail: info@naturzentrum-rheinauen.de

109710

Naturzentrum Rheinauen
Samstag, 11. Januar 2025, 14:00-16:30 Uhr
Rust, Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5
5,- EUR pro Person (Barkasse vor Ort)