

VHS Ortenau - Außenstelle Appenweier

**Das neue Programm 2022-2023 der vhs Ortenau ist da!
Die vhs-Außenstelle Appenweier bietet folgende Kurse an:**

Spiralmuskeltraining

Das Spiralmuskeltraining, kurz SPS genannt, trainiert die spiralen Muskelketten und hat das Ziel eine bessere Versorgung, Regeneration und Heilung der Wirbel und Gelenke zu ermöglichen. Dem Körper wird seine natürliche Flexibilität wieder zurückgebracht. Die Übungen werden mit Hilfe eines elastischen Seils meist im Stehen oder, wenn nicht möglich, im Sitzen mit wenig Widerstand ausgeführt. Dieses Training ist für jedes Alter und auch für Anfänger geeignet. Durch die Ausführung praktischer Übungen erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Das Ziel ist die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Bitte bringen Sie Ihr Handtuch und Ihre Getränke selbst mit.

SPS am Vormittag

3.0309 AP

Rositta Schröder

10 Vormittage, 26.09.2022 - 12.12.2022

Montag, 09:15 - 10:15 Uhr

SPS am Abend

3.0310 AP

Rositta Schröder

10 Abende, 28.09.2022 - 07.12.2022

Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier

71,00 € inkl. 19,00 € für Raummiete

Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

In diesem Kurs werden Engpassdehnungen und Bewegungsformen nach Liebscher & Bracht genau erklärt und geübt, um damit zu Hause selbstständig die gewünschten Übungen korrekt ausführen zu können. Diese hochwertigen und wirkungsvollen Bewegungen werden geübt für Kopf, Nacken und Hals, für Schulter und

Brustwirbelsäule, LWS und Bauch, Becken, Gesäß und Hüfte sowie für Oberschenkel und Knie. Dieses Training ist für jedes Alter und auch für Anfänger geeignet.

3.0305 AP

Rositta Schröder

10 Vormittage, 26.09.2022 - 12.12.2022

Montag, 10:30 - 11:30 Uhr

3.0306 AP

Rositta Schröder

10 Abende, 28.09.2022 - 07.12.2022

Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr

Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier

71,00 € inkl. 19,00 € für Raummiete

Yoga-Walk-Appenweier

Dieser Yoga-Walk verknüpft mal zügig dynamisches, mal langsames, achtsames Gehen mit bewusster Atmung. Zusätzlich kombinieren wir bestimmte Fingerübungen, die unsere Akupunkturpunkte stimulieren. Nach dem „Breath-Walk“ folgen Yoga-Asanas, bevor wir wieder ein Stück bewusst gehen. Yoga-Walk zielt darauf ab, den Kreislauf und Stoffwechsel anzuregen, stärkt das Herz und das Immunsystem. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und die Konzentration gefördert. Durch den "Walk" erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Das Ziel ist die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte kommen Sie in Sportkleidung mit Sportschuhen.

3.0139 AP

Katharina Berger

5 Vormittage, 27.09.2022 - 25.10.2022

Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Treffpunkt am Ortsausgangsschild Richtung Zimmern, Römerstraße, 77767 Appenweier

39,00 €

Tai Chi Chuan

Vertiefung für geübte Teilnehmer

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf natürliche Weise Gesundheit und innere Ausgeglichenheit fördert. Es ist ein Übungsweg zu mehr Klarheit und Stille und damit wertvoller Ausgleich zu Leistungsdruck und Stress. Die Haltung, Bewegungsweise und Atmung des Tai Chi Chuan bewirken eine Bewegung des Chi (der Energie), die nicht nur auf die Energielaufbahnen begrenzt ist. Dieser Kurs ist zur

Vertiefung für geübte Teilnehmende geeignet und kann altersunabhängig besucht werden. Durch die Ausführung praktischer Übungen erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Turnschuhe mit.

3.0109 AP

Petra Daferner

10 Abende, 04.10.2022 - 13.12.2022

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier

71,00 € inkl. 19,00 € für Raummiete

Herbstkräuter – Heilpflanzen im Oktober

Im Kurs werden wir heimische Heilpflanzen sammeln, unterschiedliche Teile – wie Wurzeln und Blätter – ernten und besprechen, wie die Pflanzen unserer Gesundheit dienen bzw. sie in der Küche zum Einsatz kommen. Überdies erhalten Sie Tipps, wie Kräuter haltbar gemacht werden können. Am Ende des ca. 1,5 km langen Spaziergangs erwartet Sie ein leckeres Kräuter-Buffer. Durch die gegebenen Informationen erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Ernährungsbereich. Das Bildungsziel ist u.a. die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Bitte an wettergerechte Kleidung sowie an festes Schuhwerk denken und bringen Sie zum Sammeln gerne einen Korb oder eine Tasche ein kleines Messer mit.

Bitte bringen Sie für das Kräuterbuffer einen Teller, Messer, Gabel und Becher mit.

3.0320 AP

Katharina Berger

1 Tag, 09.10.2022

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee, Waldstraße, 77767 Appenweier, Anglerheim

17,00 € zzgl. 12,00 € für das Kräuter-Buffer

Vererben und Vorsorge

Generationenberatung

In diesem Vortrag werden Fragen zum Thema Erben und Vorsorgen von einem IHK-zertifizierten Berater behandelt. Sie erhalten Ratschläge für das weitere Vorgehen in beiden Bereichen und können Orientierungswissen aufbauen. Themen sind u. a.: Wie kann ich meine Kinder und das Vermögen im Pflegefall schützen? Wie kann ich den Pflegefall finanzieren? Reicht das Geld noch, wenn die "Hauptrente" durch Tod eines Partners wegfällt? Was passiert, wenn ich nicht mehr handlungsfähig bin? Wer hilft mir meinen Nachlass zu ordnen? Voranmeldung bei der vhs-Außenstelle Appenweier telefonisch unter Tel.: 0170 8928441 oder per E-Mail: appenweier@vhs-ortenau.de

1.0301 AP

Klaus Müller

1 Abend, 27.10.2022

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweiler, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweiler, Mensa, EG
gebührenfrei

Herbstgeflüster mit der tollen Knolle

Nach einer prickelnden Begrüßung lernen Sie in diesem Kochkurs raffinierte herbstliche Gerichte zuzubereiten u.a. mit dem kulinarischen Alleskönner, der tollen Knolle. Im Kurs gehen wir dabei auf die Vielseitigkeit der Kartoffel ein. Leckere passende Weine aus der Region werden erklärt und runden mit einem köstlichen Dessert diesen Koch- und Genussabend ab.

3.0507 AP

Waltraud Kästle

1 Abend, 14.10.2022

Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweiler, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweiler, Raum:
Küche - B 1.13.1, EG

25,00 € zzgl. 20,00 € für Lebensmittel, Sekt, drei Weinen aus der Region, Mineralwasser

Modernes Kundalini-Yoga

Dieser Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Yoga-Vorkenntnissen und unterstützt sie dabei, die täglichen Anforderungen tatkräftig und gelassen zu meistern. Durch die dynamisch-fließenden oder gehaltenen Bewegungen, bewusste Atemführung und unterschiedliche Meditationen harmonisiert Kundalini-Yoga Körper, Geist und Seele. Diese Form des Yoga ist sehr vielseitig und wirkt tief, da sie 22 verschiedene Arten des Yoga beinhaltet. Durch die Ausführung praktischer Übungen erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Das Bildungsziel ist somit u.a. die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Bitte bringen Sie ein Getränk, eine Decke und ein Sitzkissen mit.

3.0137 AP

Katharina Berger

5 Vormittage, 08.11.2022 - 06.12.2022

Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweiler

54,00 € inkl. 15,00 € für Raummiete

Prickelnde Momente - "Secco-Sekt-Genuss-Abend"

Vorfreude auf den Jahreswechsel! Während der Zubereitung von kleinen Köstlichkeiten genießen die Teilnehmer einen Secco. Dieser Kurs zielt darauf ab, interessante Informationen zu Secco, Sekt und den Herstellungsverfahren zu gewinnen. Verkostet werden hierfür ein Secco und drei Winzer-Sekte. Ein Dessert rundet diesen Secco-Sekt-Genuss-Abend ab. Durch die Verkostung und die Informationen erwerben Sie Kenntnisse im Ernährungs- und Genussbereich.

3.0505 AP

Waltraud Kästle

1 Abend, 11.11.2022

Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Raum:
Küche - B 1.13.1, EG

25,00 € zzgl. 25,00 € für Lebensmittel, Secco und drei Winzer-Sekte aus der Region,
Mineralwasser

Kräuterkraft – gesund durch den Winter

Im Kurs erfahren Sie, welche Heilkräuter rasch Linderung bei Husten und Co bringen. Gemeinsam stellen wir eine immunstärkende Teemischung, eine Heilpflanzen-Tinktur und ein weiteres Kräuterrezept her. So haben Sie eine natürliche und stärkende Medizin zur Hand, falls sich eine Erkältung ankündigt. Durch die gegebenen Informationen erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Gesundheits- und Ernährungsbereich. Das Bildungsziel ist somit u.a. die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz.

3.0321 AP

Katharina Berger

1 Abend, 18.11.2022

Freitag, 18:00 - 20:30 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Kunstraum
- B 1.16.1, EG

16,00 € zzgl. 10,00 € für Materialien

Kräuterkraft – gesund durch den Winter

Im Kurs erfahren Sie, welche Heilkräuter rasch Linderung bei Husten und Co bringen. Gemeinsam stellen wir eine immunstärkende Teemischung, eine Heilpflanzen-Tinktur und ein weiteres Kräuterrezept her. So haben Sie eine natürliche und stärkende Medizin zur Hand, falls sich eine Erkältung ankündigt. Durch Vorträge erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Gesundheits- und Ernährungsbereich. Das Bildungsziel ist somit u.a. die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Bitte mitbringen: 3 kleine Gläser mit Schraubdeckel, ein Schneidebrett sowie ein Küchenmesser.

3.0322 AP

Katharina Berger

1 Tag, 20.11.2022

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Kunstraum
- B 1.16.1, EG

16,00 € zzgl. 10,00 € für Materialien

Goldschmieden für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen im Goldschmieden. Der Besuch eines vorherigen Workshops bei Herrn Waldschütz ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Möchten Sie gerne eigene Schmuckstücke entwerfen? In diesem Kurs können Ringe, Anhänger, Broschen, Ohrringe nach individuellen Entwürfen angefertigt werden. Dabei werden die Grundfertigkeiten der Goldschmiedekunst wie Sägen, Treiben, Hartlöten, Schleifen, Polieren sowie das Fassen von Halbedelsteinen (Cabou-Chon-Form) vermittelt. Aufgrund der hohen Goldpreise arbeiten wir in erster Linie mit hochwertigem 935er Sterlingsilber. Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, Verpflegung.

2.0801 AP

Hannes Waldschütz

2 Tage, 26.11.2022, 27.11.2022

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Technikraum 1 - B 0.01.1, UG

90,00 € zzgl. Material nach Verbrauch

Vegetarische Winterküche

Wenn es draußen frostig ist, holen wir mit regionalen saisonalen Köstlichkeiten Gemütlichkeit ins Haus. Mit Leckereien wie Bandnudeln mit Petersilienwurzelsauce, Mini-Kartoffelrouladen mit Rotkohl, Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi, gerösteter Paprika-Möhren-Suppe oder Morchel-Lauch-Ravioli wird Gemüse nie langweilig. Zum Dessert zaubern wir eine Buttermilchmousse auf einem Pflaumenragout. Jeder ist für 1 Rezept zuständig. Durch die praktische Anwendung der Rezepte werden Tricks und Kniffe sowie Wissenswertes zu den regionalen Gemüsesorten vermittelt und finden sich auch in den schriftlichen Kursunterlagen. Bitte Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Versucherle mitbringen.

3.0508 AP

Andrea Steiger

1 Abend, 09.12.2022

Freitag, 18:00 - 21:45 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Raum:

Küche - B 1.13.1, EG

24,00 € zzgl. 18,00 € für Lebensmittel

Spiralmuskeltraining

Das Spiralmuskeltraining, kurz SPS genannt, trainiert die spiralen Muskelketten und zielt auf eine bessere Versorgung, Regeneration und Heilung der Wirbel und Gelenke ab. Das Ziel ist es, die natürliche Flexibilität des Körpers wiederherzustellen. Die Übungen werden mit Hilfe eines elastischen Seils meist im Stehen oder, wenn nicht möglich, im Sitzen mit wenig Widerstand ausgeführt. Dieses Training ist für jedes Alter und auch für Anfänger geeignet. Durch die Ausführung praktischer Übungen erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Das Bildungsziel ist somit die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Bitte bringen Sie Ihr Handtuch und Ihre Getränke selbst mit.

SPS am Vormittag
3.0311 AP
Rositta Schröder
10 Vormittage, 09.01.2023 - 20.03.2023
Montag, 09:15 - 10:15 Uhr

SPS am Abend
3.0312 AP
Rositta Schröder
10 Abende, 11.01.2023 - 22.03.2023
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier
72,00 € inkl. 20,00 Euro Raummiete

Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

In diesem Kurs werden Engpassdehnungen und Bewegungsformen nach Liebscher & Bracht genau erklärt und geübt, um damit zu Hause selbstständig die gewünschten Übungen korrekt ausführen zu können. Diese hochwertigen und wirkungsvollen Bewegungen zielen darauf ab, positiv auf Nacken, Hals, Schulter und Brustwirbelsäule, LWS und Bauch, Becken, Gesäß, Hüfte, Oberschenkel und Knie einzuwirken. Dieses Training ist für jedes Alter und auch für AnfängerInnen geeignet. Durch die Ausführung praktischer Übungen erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Ziel ist die Stärkung Ihrer Gesundheitskompetenz. Bitte Handtuch und Getränke mitbringen.

3.0307 AP
Rositta Schröder
10 Vormittage, 09.01.2023 - 20.03.2023
Montag, 10:30 - 11:30 Uhr

3.0308 AP
Rositta Schröder
10 Abende, 11.01.2023 - 22.03.2023
Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr

Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier
72,00 € inkl. 20,00 € für Raummiete

Suppe und Eintopf trifft auf süßen Klassiker

In diesem Kochkurs wird durch die praktische Anwendung der Rezepte Wissen von A-Z aus der Suppenküche vermittelt. Es gibt feine Creme-Süppchen, Brühe mit Einlage und auch herzhaftere Eintöpfe. Es werden regionale und saisonale Zutaten verwendet. Der Kurs gibt außerdem Einblick in die Herstellung der süßen Klassiker wie Zwetschgenknödel, Apfel-Beignets, Mini-Grießknödel. Diese Rezepte sind sowohl als Dessert als auch als süßes Hauptgericht geeignet. Jeder ist für 1 Rezept zuständig. Tricks und Kniffe werden während der Zubereitung vermittelt, finden sich aber auch in

den schriftlichen Kursunterlagen.

Bitte Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Versucherle mitbringen.

3.0509 AP

Andrea Steiger

1 Abend, 03.03.2023

Freitag, 18:00 - 21:45 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Raum:

Küche - B 1.13.1, EG

24,00 € zzgl. 18,00 € für Lebensmittel

Kräuterspaziergang - "Was wächst denn da?"

Ziel des Kurses ist es, im Rahmen eines Spazierganges Wildkräuter zu entdecken, zu bestimmen und zu sammeln. Mit allen Sinnen erleben Sie die heimische Pflanzenwelt und erfahren vieles über die Heilwirkung und zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten des Kräuterschatzes. Am Ende des 1,5 km langen Spazierganges wartet ein leckeres Wildkräuterbuffet auf Sie. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und evtl. einen Korb oder eine Tasche zum Kräutersammeln.

Bitte bringen Sie für den Kräutersnack einen Teller, Messer, Gabel und Becher mit.

Durch den Spaziergang erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im

Ernährungsbereich. Das Bildungsziel ist somit u.a. die Steigerung Ihrer

Gesundheitskompetenz.

3.0323 AP

Katharina Berger

1 Tag, 05.03.2023

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee, Waldstraße, 77767 Appenweier, Anglerheim

17,00 € zzgl. 15,00 € für Kräutersnack, -likör oder -limonade und Skript

Tai Chi Chuan

Vertiefung für geübte Teilnehmer

Tai Chi Chuan ist ein chinesisches Übungssystem und zielt darauf ab, auf natürliche

Weise Gesundheit und innere Ausgeglichenheit zu fördern. Es ist ein Weg zu mehr

Klarheit und Stille und damit ein wertvoller Ausgleich zu Leistungsdruck und Stress. Im

Kurs erlernen Sie Bewegungsweisen und Atemtechniken. Diese bewirken eine

Bewegung des Chi (der Energie). Hier handelt es sich um einen Vertiefungskurs. Dieser

kann altersunabhängig besucht werden. Durch die Ausführung praktischer Übungen

erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Ziel ist daher

u.a. die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung,

warme Socken oder Turnschuhe mit.

3.0110 AP

Petra Daferner

10 Abende, 07.03.2023 - 16.05.2023

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier

72,00 € inkl. 20,00 € für Raummiete

Wein-Genuss-Abend für Vegetarier

Nach einer prickelnden Begrüßung bereiten wir kleine Köstlichkeiten für einen vegetarischen Genussabend zu. Ziel des Kurses ist es auch zu lernen, wie Sie mit vegetarischen Gerichten bei Ihren Gästen punkten können. Korrespondierende Weine aus der Region werden Ihnen vorgestellt und zusammen mit einem leckeren Dessert wird der Abend so zu einem spannenden, lehrreichen Gaumenschmaus.

3.0506 AP

Waltraud Kästle

1 Abend, 10.03.2023

Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Raum:
Küche - B 1.13.1, EG

25,00 € zzgl. 20,00 € für Lebensmittel, Sekt, drei Weinen aus der Region, Mineralwasser

Ein Abend im Bärlauchwald

Wie erkennt man Bärlauch sicher, wie sammelt man ihn und was kann man daraus alles Köstliches zubereiten? Ziel des Kurses ist es zu erfahren, welche wertvollen Inhaltsstoffe die besondere Frühlingspflanze enthält und wie man sie haltbar machen kann. Bärlauch gehört zu den kräftigen Bärenpflanzen. Tatsächlich fressen Bären viel davon nach ihrem langen Winterschlaf. So hilft er auch uns, im Frühjahr zu Kräften zu kommen. Durch die gegebenen Informationen steigern Sie Ihre Gesundheitskompetenz. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und bringen Sie einen Korb oder eine Tasche zum Sammeln mit.

Bitte bringen Sie für den Kräutersnack einen Teller, Messer, Gabel und Becher mit.

3.0324 AP

Katharina Berger

1 Abend, 17.03.2023

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr

Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee, Waldstraße, 77767 Appenweier, Nord-Ost-Ufer
14,00 € zzgl. 12,00 € für Kräutersnack und Kräuterlimonade sowie Skript

Workshop: Fahrradreparaturen für Anfänger

Kleingruppe

Wer möchte nicht selbst sein Fahrrad warten und reparieren können? Bei diesem Kurs werden einfache Wartungsarbeiten am Fahrrad gezeigt (kein E-Bike). Wir lernen, wie die Felgenbremse und die Kettenschaltung eingestellt oder wieder gangbar gemacht werden. Weitere Themen sind Reifenwechsel, Fahrradpflege, Montage von Anbauteilen. Die Kursteilnehmenden können ihr eigenes Fahrrad mitbringen. Bitte nach Möglichkeit in Kleidung kommen, die schmutzig werden darf.

2.1001 AP

Stephan Huber

1 Tag, 17.03.2023

Freitag, 17:00 - 19:15 Uhr

bei Stephan Huber privat, Nesselriederstraße 57, 77767 Appenweier

19,00 €

Workshop: Fahrradreparaturen für Fortgeschrittene

Kleingruppe

Hier handelt es sich um eine Veranstaltung für fortgeschrittene Lernende. Bei diesem Kurs werden speziellere Reparaturarbeiten am Fahrrad gezeigt (kein E-Bike). Es wird der Wechsel von Ritzelpaket, Kettenblättern, Kurbeln, Innenlagern, Pedalen und Ketten vorgeführt. Weitere Themen sind das Wechseln von Scheibenbremsbelägen und die Reparatur der Beleuchtungsanlage. Die Kursteilnehmer können ihr eigenes Fahrrad mitbringen. Bitte nach Möglichkeit in Kleidung kommen, die schmutzig werden darf. Lernen Sie sich nun im Falle eines defekten Fahrrads selbst zu helfen.

2.1002 AP

Stephan Huber

1 Vormittag, 18.03.2023

Samstag, 09:30 - 11:45 Uhr

bei Stephan Huber privat, Nesselriederstraße 57, 77767 Appenweier

19,00 €

Goldschmieden für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen im Goldschmieden. Der Besuch eines vorherigen Workshops bei Herrn Waldschütz ist Voraussetzung für die Teilnahme. Sie möchten selbst attraktive Schmuckstücke gestalten? In diesem Kurs können Sie Ringe, Anhänger, Broschen, Ohrringe nach individuellen Entwürfen anfertigen. Dabei werden die Grundfertigkeiten der Goldschmiedekunst wie Sägen, Treiben, Hartlöten, Schleifen, Polieren sowie das Fassen von Halbedelsteinen (Cabou-Chon-Form) vermittelt. Aufgrund der hohen Goldpreise arbeiten wir in erster Linie mit hochwertigem 935er Sterlingsilber. Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, Verpflegung.

2.0802 AP

Hannes Waldschütz

2 Tage, 18.03.2023, 19.03.2023

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Technikraum 1 - B 0.01.1, UG

90,00 € zzgl. Material nach Verbrauch

Ein Vormittag im Bärlauchwald

Wie erkennt man Bärlauch sicher, wie sammelt man ihn und was kann man daraus alles Köstliches zubereiten? In diesem Kurs erfahren Sie auch, welche wertvollen Inhaltsstoffe die besondere Frühlingspflanze enthält und wie man sie haltbar machen kann. Bärlauch gehört zu den kräftigen Bärenpflanzen. Tatsächlich fressen Bären viel davon nach ihrem

langen Winterschlaf. So hilft er auch uns, im Frühjahr zu Kräften zu kommen. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und bringen Sie einen Korb oder eine Tasche zum Sammeln mit.

Bitte bringen Sie für den Kräutersnack einen Teller, Messer, Gabel und Becher mit.

3.0325 AP

Katharina Berger

1 Vormittag, 19.03.2023

Sonntag, 10:00 - 12:00 Uhr

Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee, Waldstraße, 77767 Appenweier, Nord-Ost-Ufer

14,00 € zzgl. 12,00 € für Kräutersnack und Kräuterlimonade sowie Skript

Vererben und Vorsorge

Generationenberatung

In diesem Vortrag werden Fragen zum Thema Erben und Vorsorgen von einem IHK-zertifizierten Berater behandelt. Sie erhalten Ratschläge und bauen Orientierungswissen zu beiden Themenbereichen auf. Besprochen wird u. a.: Wie kann ich meine Kinder und das Vermögen im Pflegefall schützen? Wie kann ich den Pflegefall finanzieren? Wie soll ich Kinder oder Schwiegereltern im Erbfall auszahlen? Reicht das Geld noch, wenn die "Hauptrente" durch Tod eines Partners wegfällt? Was passiert, wenn ich nicht mehr handlungsfähig bin? Wer hilft mir meinen Nachlass zu ordnen? Voranmeldung bei der vhs-Außenstelle Appenweier telefonisch unter Tel.: 0170 8928441 oder per E-Mail: appenweier@vhs-ortenau.de

1.0302 AP

Klaus Müller

1 Abend, 23.03.2023

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Mensa, EG gebührenfrei

Yoga-Walk-Appenweier

Dieser Yoga-Walk verknüpft mal zügig dynamisches, mal langsames, achtsames Gehen mit bewusster Atmung. Zusätzlich kombinieren wir bestimmte Fingerübungen, die unsere Akupunkturpunkte stimulieren. Nach ein paar Minuten „Breath-Walk“ folgen Yoga-Asanas, die im Stehen durchgeführt werden, bevor wir wieder ein Stück bewusst gehen. Yoga-Walk regt den Kreislauf und Stoffwechsel an, stärkt das Herz und das Immunsystem. Durch die Vorträge und den Walk erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungs- und Entspannungsbereich. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte kommen Sie in Sportkleidung mit Sportschuhen.

3.0140 AP

Katharina Berger

5 Vormittage, 27.03.2023 - 08.05.2023

Montag, 09:00 - 10:30 Uhr

Treffpunkt am Ortsausgangsschild Richtung Zimmern, Römerstraße, 77767 Appenweier

39,00 €

Kräuterspaziergang - "Was wächst denn da?"

Ziel des Kurses ist es, im Rahmen eines Spaziergangs Wildkräuter zu entdecken, zu bestimmen und zu sammeln. Mit allen Sinnen erleben Sie die heimische Pflanzenwelt und erfahren vieles über die Heilwirkung und zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten des Kräuterschatzes. Am Ende des 1,5 km langen Spazierganges wartet ein leckeres Wildkräuterbuffet auf Sie. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und evtl. einen Korb oder eine Tasche zum Kräutersammeln. Bitte bringen Sie für den Kräutersnack einen Teller, Messer, Gabel und Becher mit. Durch den Spaziergang erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Ernährungsbereich. Das Bildungsziel ist somit u.a. die Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz.

3.0326 AP

Katharina Berger

1 Abend, 21.04.2023

Freitag, 18:00 - 20:30 Uhr

3.0327 AP

Katharina Berger

1 Tag, 23.04.2023

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee, Waldstraße, 77767 Appenweiler, Anglerheim
17,00 € zzgl. 15,00 € für Kräutersnack, -likör oder -limonade und Skript

Königliches Treffen von Spargel, Erdbeeren und Weinen aus der Region

Nach einer prickelnden Begrüßung bereiten wir mit dem „König der Gemüse“ und der „Königin der Beerenobstarten“ kleine Köstlichkeiten zu. Dabei erfahren Sie zusätzlich Interessantes rund um das Thema WEIN. Krönender Abschluss des lehrreichen Abends ist die gemeinsame Verkostung mit korrespondierenden, fruchtigen und spritzigen Frühlingsweinen aus der Region.

3.0510 AP

Waltraud Kästle

1 Abend, 12.05.2023

Freitag, 18:00 - 22:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweiler, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweiler, Raum:
Küche - B 1.13.1, EG

25,00 € zzgl. 25,00 € für Lebensmittel, Sekt und drei Weinen aus der Region und Mineralwasser

Sommersonnenwende - ein besonderer Kräuterabend

Jetzt ist die perfekte Zeit, um Kräuter zu ernten und ihre Kraft zu konservieren. Beim gemeinsamen Spaziergang erhalten Sie interessante Informationen über unsere heimischen Heilpflanzen und um die Sommersonnenwende. Gemeinsam stellen wir ein heilendes und vielfach einsetzbares Rotöl her. Später entzünden wir gemeinsam das

Sommersonnwend-Feuer und Sie dürfen sich am feinen Kräutersnack bedienen. Die gegebenen Informationen und der Gang zielen darauf ab, gesundheitsförderliche Kompetenzen zu erwerben. Bitte mitbringen: ein kleines Glas mit Schraubdeckel, wettergerechte Kleidung, feste Schuhe und evtl. eine Tasche/ein Korb zum Kräutersammeln.

Bitte bringen Sie für den Kräutersnack einen Teller, Messer, Gabel und Becher mit.

3.0328 AP

Katharina Berger

1 Abend, 18.06.2023

Sonntag, 18:00 - 21:00 Uhr

Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee, Waldstraße, 77767 Appenweier, Anglerheim

18,00 € zzgl. 15,00 € für Material, Skript und Kräutersnack

Modernes Kundalini-Yoga

Dieser Kurs eignet für Menschen mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse und unterstützt sie dabei, die täglichen Anforderungen tatkräftig und gelassen zu meistern. Durch die dynamisch-fließenden oder gehaltenen Bewegungen, bewusste Atemführung und unterschiedliche Meditationen ist es das Ziel des Kundalini-Yoga, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Diese Form des Yoga ist sehr vielseitig und wirkt tief, da sie 22 verschiedene Arten des Yoga beinhaltet. Durch die Ausführung praktischer Übungen erwerben Sie gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungs- und Entspannungsbereich. Bitte bringen Sie ein Getränk, eine Decke und ein Sitzkissen mit.

3.0138 AP

Katharina Berger

5 Abende, 26.06.2023 - 24.07.2023

Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier

54,00 € inkl. 15,00 € für Raummiete

Das gesamte Programm ist online auf der Webseite der vhs Ortenau unter www.vhs-ortenau.de zu finden.

Ein gedrucktes Programmheft wird ab Mitte September an den bekannten Auslagestellen zur Verfügung stehen.

Alle Veranstaltungen finden unter Einhaltung der jeweils geltenden Hygienebestimmungen statt.

Anmeldungen sind möglich:

über das Internet unter www.vhs-ortenau.de

per E-Mail an: appenweier@vhs-ortenau.de

schriftlich an: VHS Appenweier Thomas Wiedemer,

oder telefonisch unter: Römerstraße 5, 77767 Appenweier
mobil: 0170/8928441 / Festnetz: 07805/59565.