

Volkshochschule Ortenau - Außenstelle Appenweier

Die vhs-Außenstelle Appenweier bietet im Frühjahr / Sommer 2024 folgende Kurse an, bei denen noch Plätze frei sind:

Tai Chi Chuan - mit Vorkenntnissen

Vertiefung für geübte Teilnehmende

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, der altersunabhängig besucht werden kann. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit - keine Turnschuhe.

Kursnummer: 3.0121 AP
Dozentin: Petra Daferner
Termine: 10 Abende, 20.02.2024 - 07.05.2024
Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier
Teilnahmegebühr: 75,00 €

Workshop: Fahrradreparaturen - mit Vorkenntnissen - nur noch 3 Plätze frei 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 Kursteilnehmenden 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.

Kursnummer: 2.1011 AP
Dozent: Stephan Huber
Termin: Samstag, 09.03.2024 von 09:30 bis 11:45 Uhr
Ort: bei S. Huber privat, Nesselrieder Straße 57, 77767 Appenweier
Teilnahmegebühr: 20,00 €

Ins Netz gegangen - Fisch trifft Wein

Nach einer prickelnden Begrüßung bereiten wir gemeinsam verschiedene Fischvariationen zu. Mit korrespondierenden Weinen aus der Region genießen wir diesen Kochabend und runden ihn mit einem leckeren Dessert ab.

Kursnummer: 3.0506 AP
Dozentin: Waltraud Kästle
Termin: Freitag, 15.03.2024 von 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24,
77767 Appenweier, Raum: Küche - B 1.13.1, EG
Teilnahmegebühr: 26,00 € zzgl. 25,00 € für Lebensmittel, Sekt, drei Weine und Wasser

Wirbelsäulengymnastik

Die Kursstunde beinhaltet Übungen zum Kraftaufbau und zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Mobilisationsübungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule gehören ebenso zum Programm wie Dehnübungen zur Entspannung und Schmerzlinderung. Die Übungen werden überwiegend im Stehen und auf dem Boden ausgeführt und können altersunabhängig durchgeführt werden. Bitte bringen Sie Ihr Handtuch und Ihre Getränke selbst mit.

Kursnummer: 3.0220 AP
Dozentin: Rositta Schröder
Termine: 10 Tage, 10.04.2024 - 03.07.2024
Mittwoch, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, 77767 Appenweier
Teilnahmegebühr: 75,00 €

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

Kursnummer: 1.0302 AP
Dozent: Klaus Müller
Termin: Donnerstag, 11.04.2024 von 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24,
77767 Appenweier, Mensa, EG
Teilnahmegebühr: gebührenfrei

Frühlingsspaziergang - Ach Du grüne Neune

Kräuterwerkstatt

Ziel des Kurses ist es, im Rahmen eines Spazierganges Wildkräuter zu entdecken und zu bestimmen. Sie erleben die heimische Pflanzenwelt und erfahren vieles über ihre Heilwirkung sowie über die Anwendung und Zubereitungsmöglichkeiten von Wildkräutern. Am Ende des 1,5 km langen Spazierganges stellen wir gemeinsam einen leckeren Kräutertee her und kosten Kleinigkeiten aus der Wildkräuterküche. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.

Kursnummer: 3.0315 AP
Dozentin: Svenja Schmitz
Termin: Sonntag, 28.04.2024 von 10:00 bis 12:30 Uhr
Treffpunkt: Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee,
Waldstraße, 77767 Appenweier beim Anglerheim
Teilnahmegebühr: 15,00 € zzgl. 15,00 € für Materialien 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.

Kursnummer: 3.0507 AP
Dozentin: Waltraud Kästle
Termin: Freitag, 07.06.2024 von 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24,
77767 Appenweier, Raum: Küche - B 1.13.1, EG
Teilnahmegebühr: 26,00 € zzgl. 25,00 € für Lebensmittel, Sekt, drei Weine und Wasser

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

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