

## **VHS Ortenau –Außenstelle Appenweier**

### **Das neue Programm 2019/2020 wartet auf Sie!**

Im Oktober geht's bei Ihrer Volkshochschule in Appenweier wieder los mit vielen neuen, interessanten aber auch altbewährten Kursen.

Das neue Programm der Volkshochschule Ortenau ist online auf unserer Homepage <http://www.vhs-ortenau.de/> und die Programmhefte liegen an den Rathäusern, Ortsverwaltungen und zahlreichen Geschäften und Banken für Sie bereit.

Hier die Übersicht über das Kursjahr von Oktober 2019 bis April 2020:

#### **3.0110 AP Tai Chi Chuan - Vertiefung für geübte Teilnehmer\*Innen**

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. Es ist Meditation in Bewegung. Die besondere Haltung, Bewegungsweise und Atmung des Tai Chi Chuan bewirken eine Bewegung des Chi (der Energie), die nicht nur auf die Energielaufbahnen begrenzt ist. Unterrichtet wird authentisches Yangstil Tai Chi Chuan. Dieser Kurs ist zur Vertiefung für geübte Teilnehmer geeignet und kann altersunabhängig besucht werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Turnschuhe mit.

Dozentin: Petra Daferner

10 Abende, 01.10.2019 - 10.12.2019

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

70,00 € inkl. 19,00 € für Raummiete

#### **1.0301 AP Vererben und Vorsorge - Generationenberatung**

In diesem Vortrag werden Fragen zum Thema Erben und Vorsorgen fachmännisch von einem Finanzexperten behandelt. Sie erhalten Ratschläge für das weitere Vorgehen in beiden Bereichen. Themen sind 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

Dozent: Klaus Müller

1 Abend, 24.10.2019

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Feuerwehrgerätehaus Appenweier, Sander Straße 22, 77767 Appenweier  
gebührenfrei

### 3.0517 AP **Die Kunst der Saucenzubereitung**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der Saucenzubereitung. Sie erfahren, wie schmackhafte Saucen ohne Geschmacksverstärker und Fertigprodukte zubereitet werden und welche Zutaten Sie für eine einfache helle und dunkle Grundsauce benötigen. Weiter wird, aufbauend auf der Grundsauce, die Herstellung interessanter Varianten erläutert und wie Sie durch Reduzieren eine Sauce à la Haute Cuisine selbst herstellen können. Anschließend werden die zubereiteten Gerichte in gemütlicher Atmosphäre verzehrt. Bitte bringen Sie Getränke sowie Behälter für Kostproben mit.

Dozent: Edmund Kranz

2 Abende, 05.11.2019, 06.11.2019

Dienstag, 18:30 - 22:15 Uhr

Mittwoch, 18:30 - 22:15 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,  
Raum: Küche – B 1.12.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)  
38,00 € zuzügl. 17,00 € pro Abend für Lebensmittel

### 3.0515 AP **Herbstgeflüster**

**NEU !!**

Wenn die Tage kürzer werden, ist es Zeit für herbstliche Köstlichkeiten, knackig, deftig und wärmend. Dazu genießen Sie eine interessante Weinauswahl - ein herbstliches Dessert rundet diesen kulinarischen Abend ab.

Dozentin: Waltraud Kästle

1 Abend, 07.11.2019

Donnerstag, 18:00 - 22:30 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,  
Raum: Küche - B 1.12.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)  
23,00 € zuzügl. 20,00 € für Lebensmittel, Sekt, vier Weine aus der Region,

Mineralwasser

### **2.0901 AP Filzen - schmückende Kostbarkeiten**

In diesem Kurs wollen wir uns dem Herstellen von wärmenden Stulpen und/oder einer passgenauen Tasche für das Handy oder das iPad widmen. Verschiedene Muster, Materialien und Strukturen kommen zum Einsatz. Gefilzt wird mit Wasser und Seife. Bitte mitbringen: drei Handtücher und falls vorhanden, verschiedene Stoffreste (Seide, Chiffon oder ähnliches).

Dozentin: Petra Daferner

1 Nachmittag, 09.11.2019

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Raum: Kunstraum - B 1.16.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

16,00 € zuzügl. Material nach Verbrauch

### **3.0307 AP Mit Kräutern fit im Winter**

Wenn der Winter naht und die nasskalten Tage bevorstehen, ist auch die Erkältungszeit nicht weit. Doch mit unseren energiegeladenen Kräutern ist es möglich, unser Immunsystem zu stärken. Falls uns hartnäckige Erkältungen oder lästiger Husten bereits zu schaffen machen, können bewährte Rezepte mit Kräutern und Heilpflanzen rasch Linderung bringen. Wir werden an diesem Kursabend einige Helfer aus dem Pflanzenreich kennen lernen, mit denen wir für die kommende Erkältungszeit gewappnet sind. Gemeinsam werden wir bewährte Hausmittel herstellen. Bitte mitbringen: zwei kleine Gläser mit Schraubdeckel (ca. 100-200 ml), ein Schneidbrett sowie ein Küchenmesser.

Dozentin: Helga Feger

1 Abend, 14.11.2019

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Raum: Küche - B 1.12.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

16,00 € zuzügl. 10,00 Euro für Materialkosten

### **3.0540 AP Dem Brenner über die Schulter geschaut**

Erleben Sie live einen Brennvorgang mit Verkostung

Wie wird ein guter Schnaps gebrannt, wie entsteht ein ausgezeichneter Likör? Nutzen Sie die Gelegenheit und schauen Sie Herrn Ludwig Hettig, "Badens bestem Brenner", beim Schnapsbrennen über die Schulter. Erfahren Sie anhand eines praktischen Brennvorgangs alles über die Brennereitechnik, die Einmischung des Brenngutes und

den Brennvorgang selbst. Anschließend wird Ihnen Herr Hettig, staatlich geprüfte Fachkraft für Brennereiwesen, einige seiner besten Edelbrände, Liköre und Spirituosen zur Verkostung anbieten.

Sie verkosten 6 Proben und erhalten zusätzlich Mineralwasser.

Dozent: Ludwig Hettig

1 Abend, 22.11.2019

Freitag, 19:00 - 21:30 Uhr

Hausbrennerei Hettig, Bohlsbacher Straße 4, 77770 Durbach-Ebersweier

13,00 € zuzügl. 10,00 € für 6 Proben und Mineralwasser

### **2.0001 AP Naturkosmetik selbst herstellen**

Mit selbstgemachter Naturkosmetik ist es möglich, die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe selbst zu bestimmen. Sie lernen in Theorie und Praxis die Herstellung verschiedener Kosmetika aus Naturprodukten kennen sowie die wichtigsten Grundkenntnisse über die einzelnen natürlichen Rohstoffe. Durch die Auswahl der wertvollen Pflanzenöle, ätherischen Öle und Blütenwasser fertigen wir eine hochwertige Gesichtscreme, ein Massageöl sowie einen Lippenpflegestift an. Die dazu notwendigen Zutaten, Cremetiegel usw. werden gestellt.

Dozentin: Helga Feger

1 Abend, 25.11.2019

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

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

Raum: Küche - B 1.12.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

16,00 € zuzügl. 15,00 Euro Materialkosten

### **3.0518 AP Wild in der modernen Küche**

Viele Menschen haben eine gewisse Furcht Wild zuzubereiten. Diese Furcht ist unbegründet. Mit diesem Kurs wird die Leichtigkeit vermittelt, mit Wild zu kochen. Weg von alten Zubereitungsarten werden Rezepte zur Hand gegeben, die zeitlich machbar sind und zu einem hervorragenden Resultat führen. Auch beinhaltet dieser Kurs den Umgang mit verschiedenen Garmethoden, welche die Qualität der zubereiteten Speisen noch mehr verdeutlicht. Es werden nur Wildarten behandelt, die auch ohne größere Schwierigkeiten frisch erworben werden können, wie Wildhase, Wildkaninchen, Wildente, Reh und Wildschwein. Anschließend werden die zubereiteten Gerichte in gemütlicher Atmosphäre verzehrt.

Dozent: Edmund Kranz

3 Abende, Mittwoch, 27.11., Donnerstag, 28.11. und Donnerstag, 05.12.2019

jeweils von 18:30 - 22:15 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,  
Raum: Küche - B 1.12.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)  
55,00 € zuzügl. 54,00 € für Lebensmittel

### 3.0519 AP **Snacks und Fingerfood**

**NEU!!**

Einfach genießen auf lockere Art! Ob für den Stehempfang, das Vorspeisenbuffet oder die spontane Einladung für Freunde - in diesem Kurs werden Ihnen Rezepte für Snacks und Fingerfood vorgestellt, die wenig Zeitaufwand in der Vorbereitung und der Zubereitung erfordern. Begeistern Sie Ihre Gäste mit Kleinigkeiten wie Olivenbonbons, Mini-Muffins mit Chorizo, Quichettes Alsaciennes, Ratatouille im Glas, Lachspralinen im Polentabett, Mini Saltimbocca vom Schwein, einer Champignonpaté, einem Knusper-Dessert oder Profiteroles mit Schokofüllung.  
Bitte Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Versucherle mitbringen.

Dozentin: Andrea Steiger

1 Abend, 29.11.2019

Freitag, 18:00 - 21:45 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Raum: Küche - B 1.12.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

19,00 € zuzügl. 20,00 € für Lebensmittel

### 2.0801 AP **Goldschmieden**

Vom passenden Schmuck hat jeder seine eigene Vorstellung. In diesem Kurs können Schmuckstücke (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.

Dozent: Hannes Waldschütz

2 Tage, Samstag, 30.11.2019 und Sonntag 01.12.2019

jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Werkraum - B 0.01.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

79,00 € zuzügl. Material nach Verbrauch

1.0401 AP **Denklabor: Denk mal über Deine Führung mit und nach** **N E U !!**

### **offene Gesprächsrunde zum Schwerpunktthema Führung**

Führung: Anstiftung zur Selbstorganisation mit Werten und Prinzipien - gut für Teamspirit, Zusammenarbeit und Innovation. Verstehen und klären, was Sie erwartet, wenn Sie Führung übernehmen (wollen, können, dürfen, müssen). Dazu stellt Heinrich Keßler kurz Texte und Modelle vor, die mit den eigenen Erfahrungen und Lebensweisheiten verbunden und vertieft werden. Mit spontanen, assoziativen Impulsen werden scharf denken, hinterfragen, erklären, erkennen und entscheiden gefordert und gefördert. Die Arbeitsweise übt fast nebenbei ein Vorgehen ein, wie konkrete Antworten für die eigene Führungspraxis schrittweise vorbereitet, gefunden und umgesetzt werden (können).

Dozent: Heinrich Keßler

5 Abende, 13.01. / 27.01. / 10.02. / 24.02. / 09.03.2020

Montag, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,  
Seminarraum: B 1.11.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

89,00 € für alle fünf Veranstaltungen

### **3.0001 AP Natürliche Wohltat für die Augen - Entspanntes Sehen – Sehtraining**

Dieser Abend richtet sich an alle Brillenträger und Nichtbrillenträger, die sich entspanntes, wohltuendes Sehen wünschen und insbesondere an alle, die Bildschirmarbeitsplätze haben. Unsere digitalisierte Welt strapaziert unseren Sehsinn auf unnatürliche Weise. Dies kann sich durch verschiedene Symptome wie z. B. Augentränen, -brennen, Kopfweh, Schulter- und Nackenbeschwerden, Konzentrationsschwierigkeiten - um nur einige zu nennen - bemerkbar machen. Ziel des Abends ist es, durch Hilfe zur Selbsthilfe einfache Methoden kennen zu lernen, die den Sehsinn in seiner Ganzheit entspannen, regenerieren und vitalisieren. Bequeme Kleidung ist erforderlich.

Dozentin: Margareta Maier

1 Abend, 12.02.2020

Mittwoch, 19:00 - 21:30 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,  
Kunstraum - B 1.16.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

15,00 €

### **2.1003 AP Fahrradreparaturen für Anfänger – Workshop**

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 Kursteilnehmer können ihr eigenes Fahrrad mitbringen. Bitte nach Möglichkeit in Kleidung kommen, die schmutzig werden darf.

Dozent: Stephan Huber

1 Abend, 06.03.2020

Freitag, 17:00 - 19:15 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Werkraum - B 0.01.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

15,00 €

### **2.1004 AP Fahrradreparaturen für Fortgeschrittene – Workshop      N E U !!**

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.

Dozent: Stephan Huber

1 Vormittag, 07.03.2020

Samstag, 09:30 - 11:45 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Werkraum - B 0.01.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

15,00 €

### **3.0520 AP Unwiderstehliche Nudelküche      N E U !!**

Auf Nudeln ist Verlass - seien es Nudelsalate in der Mittagspause, Käsespätzle-Wirsing-Pfanne, Nudel-Hähnchen-Muffins mit Erbsen und Möhren, Tortellini-Salat mit karamellisierten Schalotten oder Spirelli mit Paprika-Ricotta-Pesto und knusprigen Zucchini-Streifen, gefüllt oder zusammen mit Kräutern, Nüssen, Käse und Öl - Sie werden die Rezepte lieben. Nudeln sind auch eine perfekte Beilage für Fleisch- und Fischgerichte und mit buntem, frischem Gemüse sind sie in leckeren Suppen und Eintöpfen ein Genuss. Sie lernen, wie Sie Nudelteig in der eigenen Küche zubereiten können. Bitte Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Versucherle mitbringen.

Dozentin: Andrea Steiger

1 Abend, 13.03.2020

Freitag, 18:00 - 21:45 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Raum: Küche - B 1.12.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

19,00 € zuzügl. 16,00 € für Lebensmittel

## 2.0802 AP **Goldschmieden**

Vom passenden Schmuck hat jeder seine eigene Vorstellung. In diesem Kurs können Schmuckstücke (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.

Dozent: Hannes Waldschütz

2 Tage, Samstag, 21.03. und Sonntag, 22.03.2020

jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Werkraum - B 0.01.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

79,00 € zuzügl. Material nach Verbrauch

## 1.0302 AP **Vererben und Vorsorge – Generationenberatung**

In diesem Vortrag werden Fragen zum Thema Erben und Vorsorgen fachmännisch von einem Finanzexperten behandelt. Sie erhalten Ratschläge für das weitere Vorgehen in beiden Bereichen. Themen sind 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

Dozent: Klaus Müller

1 Abend, 26.03.2020

Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr

Feuerwehrgerätehaus Appenweier, Sander Straße 22, 77767 Appenweier,

Unterrichtsraum, EG

gebührenfrei



### 3.0516 AP **"Schnitzel-Jagd" und Weingenuss**

**N E U !!**

Nach einer prickelnden Begrüßung gehen wir gemeinsam auf "Schnitzel-Jagd", ob paniert, natur gebraten mit einer leckeren Sauce oder als Auflauf. Mit korrespondierenden Weinen aus der Region und einem Dessert genießen die Teilnehmer einen abwechslungsreichen Kochabend.

Dozentin: Waltraud Kästle

1 Abend, 23.04.2020

Donnerstag, 18:00 - 22:30 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Raum: Küche - B 1.12.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

23,00 € zuzügl. 25,00 € für Lebensmittel, Sekt, vier Weine aus der Region, Mineralwasser

### 3.0308 AP **Frühlingserwachen mit Wildkräutern – Kräuterspaziergang**

Entdecken, sammeln, schmecken - Kräuter sind die Würze des Lebens. Sie sprechen unsere Sinne an, tun dem Körper gut und erzielen vielfältige Wirkungen. Während eines Kräuterspaziergangs erkunden wir unsere heimischen energiereichen Frühlings-Wildkräuter mit allen Sinnen, lernen das eine oder andere "Unkraut" neu kennen und erfahren so manches über die traditionellen Heilanwendungen unserer Wildkräuter. Am Ende des Spazierganges (ca. 1,5 km) erwartet Sie ein leckeres Wildkräuterbüffet. Bitte an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung denken.

Dozentin: Helga Feger

1 Abend, 27.04.2020

Montag, 17:30 - 20:00 Uhr

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

15,00 € zuzügl. 15,00 € für das Wildkräuterbüffet

### 1.0803 AP **Die Reise in die Trauerwelt - Abschied nehmen – Trauerarbeit N E U !!**

Jedes Abschiednehmen verändert tiefgreifend das Leben. Die Welt gerät aus den Fugen, der Boden unter den Füßen wankt. Nichts ist mehr so, wie es mal war. Es kostet unendlich viel Kraft, den Alltag zu meistern. Trauer ist eine Kraft; sie kann uns in die Knie zwingen, uns alles an Sicherheit nehmen. Trauernden wird zugemutet, Übermenschliches zu leisten. Die Zeit der Trauer ist mehr als ein Aufenthalt in einem fremden Land – sie ist eine Reise in eine fremde Welt. Sich mit dieser Welt vertraut zu machen, ist der Trauerprozess. Wenn Trauernde sich den Gefahren dieses Weges aussetzen und ihren Weg durch das Unbekannte finden, kehren sie verwandelt zurück.

Dozentin: Rosemarie Kienzler

1 Abend, 28.04.2020

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier,

Seminarraum: B 1.11.1, EG (neue Raumbezeichnung auf Grund des Neubaus)

9,00 €

Anmeldungen über das Internet unter [www.vhs-ortenau.de](http://www.vhs-ortenau.de)  
oder per E-Mail an [appenweier@vhs-ortenau.de](mailto:appenweier@vhs-ortenau.de)

Schriftliche Anmeldungen an VHS Ortenau Außenstelle Appenweier  
Thomas Wiedemer, Römerstrasse 5, 77767 Appenweier.

Bei Rückfragen können Sie sich gerne auch telefonisch an mich wenden:  
Telefon mobil: 0170/8928441 oder Festnetz: 07805/59565.

Thomas Wiedemer  
Leiter vhs-Außenstelle Appenweier