

## VHS Ortenau - Außenstelle Appenweier

### Kursangebote von Januar bis Juni 2022

In Appenweier finden im Zeitraum von Januar bis Juni 2022 folgende Kurse und Vorträge statt, bei denen noch Plätze frei sind:

#### **Spiralmuskeltraining**

Das Spiralmuskeltraining, kurz SPS genannt, trainiert die spiralen Muskelketten und lässt eine nach oben ziehende Kraft entstehen, die eine bessere Versorgung, Regeneration und Heilung der Wirbel und Gelenke ermöglicht.

Die Muskeln werden gestärkt und gedehnt, gleichzeitig werden die Durchblutung und das Gleichgewicht verbessert.

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/-innen geeignet.

Bitte bringen Sie Ihr Handtuch und Ihre Getränke selbst mit.

3.0239 AP

Rositta Schröder

8 Vormittage, 10.01.2022 - 07.03.2022

**Montag, 09:30 - 10:30 Uhr**

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

57,00 €

3.0241 AP

Rositta Schröder

8 Nachmittage, 12.01.2022 - 09.03.2022

**Mittwoch, 14:30 - 15:30 Uhr**

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

57,00 €

3.0243 AP

Rositta Schröder

8 Abende, 13.01.2022 - 10.03.2022

**Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr**

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

57,00 €

### **Fit ohne Geräte - Fitnessstraining für alle - auch ohne Vorkenntnisse**

Wenn Sie Ihre Kraft und Kondition verbessern möchten ohne Geräte zu benutzen, dann trainieren Sie mit dem einfachsten Fitnessgerät - Ihrem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen viele Muskelpartien und ganze Bewegungsabläufe. Sie lernen in diesem systematischen Training viele Übungen kennen, die Sie auch zu Hause, im Büro und in Ihrem Alltag effektiv anwenden können. Bitte bringen Sie Ihre Matte, Handtuch und Getränke selbst mit.

3.0235 AP

Markus Schepp

10 Vormittage, 11.01.2022 - 22.03.2022

**Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr**

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

71,00 €

3.0236 AP

Markus Schepp

10 Nachmittage, 11.01.2022 - 22.03.2022

**Dienstag, 17:15 - 18:15 Uhr**

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

71,00 €

3.0237 AP

Markus Schepp

10 Abende, 11.01.2022 - 22.03.2022

**Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr**

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

71,00 €

### **Fit und leistungsfähig ins Alter - Training am Vormittag**

Dieses Training verbessert Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit sowie das Körpergefühl und die Haltung.

Die Übungen sind ein ideales Training für alle, die auch im Alter gesund und funktionsfähig bleiben wollen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, keine festen Schuhe und bringen Sie ein kleines und ein großes Handtuch und ein Getränk mit.

3.0245 AP

Rositta Schröder

8 Vormittage, 11.01.2022 - 08.03.2022

Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

57,00 €

### **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 Teilnehmende geeignet und kann altersunabhängig besucht werden. Bitte bringen Sie bequeme

Kleidung, warme Socken oder Turnschuhe mit.

3.0110 AP

Petra Daferner

10 Abende, 08.02.2022 - 26.04.2022

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Yatsu-Zentrum, Poststraße 8, 77767 Appenweier

71,00 €

### **Kräuterspaziergang - "Was wächst denn da?"**

Wildkräuter entdecken, bestimmen und 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.

3.0301 AP

Katharina Berger

**Samstag, 19.03.2022**                      **10:00 - 12:30 Uhr**

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

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

3.0302 AP

Katharina Berger

**Sonntag, 08.05.2022**                      **10:00 - 12:30 Uhr**

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

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

### **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/-innen können ihr eigenes Fahrrad mitbringen. Bitte nach Möglichkeit in Kleidung kommen, die schmutzig werden darf.

2.1007 AP

Stephan Huber

Freitag, 25.03.2022                      17:00 - 19:15 Uhr

bei Stephan Huber privat, Nesselriederstraße 57, 77767 Appenweier

16,00 €

### **Fahrradreparaturen für Fortgeschrittene - Workshop**

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

2.1008 AP  
Stephan Huber  
Samstag, 26.03.2022 09:30 - 11:45 Uhr  
bei Stephan Huber privat, Nesselriederstraße 57, 77767 Appenweier  
16,00 €

### **Yoga-Walk-Appenweier**

**neu!**

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. Die Einheit wird harmonisch beendet durch eine entspannende Naturmeditation. Yoga-Walk regt den Kreislauf und Stoffwechsel an, stärkt das Herz und das Immunsystem. Vor allem die Rückenmuskulatur wird gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte kommen Sie in Sportkleidung mit Sportschuhen.

3.0119 AP  
Katharina Berger  
5 Abende, 28.04.2022 - 02.06.2022  
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
Treffpunkt am Ortsausgangsschild Richtung Zimmern, Römerstraße, 77767 Appenweier  
39,00 €

### **Frühlingshafter Weinabend**

Nach einer prickelnden Begrüßung starten wir mit frischem Gemüse, Obst und Kräutern in den Frühling und zaubern kleine Köstlichkeiten auf den Tisch. Krönender Abschluss ist eine gemeinsame Verkostung mit korrespondierenden, fruchtigen und spritzigen Frühlingsweinen aus der Region und einem leckeren Dessert.

3.0509 AP  
Waltraud Kästle  
Freitag, 06.05.2022 18:00 - 22:00 Uhr  
Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Raum: Küche - B 1.13.1, EG  
21,00 € zzgl. 20,00 € für Lebensmittel, Sekt, vier Weine aus der Region, Mineralwasser

### **Filzen - ein bunter Sommerstrauß**

Mit Hilfe von Wolle, Seife und Wasser wollen wir bunte Blüten entstehen lassen oder auch Windlichter... Bitte drei Handtücher mitbringen.

2.0901 AP  
Petra Daferner  
Samstag, 14.05.2022 14:00 - 17:00 Uhr  
Schwarzwaldschule Appenweier, Oberkircher Straße 24, 77767 Appenweier, Kunstraum - B 1.16.1, EG  
17,00 € zzgl. Material nach Verbrauch

### **Sommersonnenwende - ein besonderer Kräuterabend**

Nun hat die Sonne ihren höchsten Stand im Jahreskreis erreicht. Jetzt ist die perfekte Zeit, um Kräuter zu ernten und ihre Kraft zu konservieren. Beim gemeinsamen Spaziergang erfahren Sie vieles über unsere heimischen Heilpflanzen und Interessantes über traditionelle Rituale 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. Bitte mitbringen: ein kleines Glas mit Schraubdeckel, wettergerechte Kleidung, feste Schuhe und evtl. eine Tasche/ein Korb zum Kräutersammeln.

3.0303 AP

Katharina Berger

Sonntag, 19.06.2022 18:00 - 21:00 Uhr

Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee, Waldstraße, 77767 Appenweier, Anglerheim  
16,00 € zzgl. 15,00 € für Material, Skript und Kräutersnack

### **Kundalini – Dance**

**neu!**

Kundalini-Dance verknüpft fließende Tanzbewegungen mit bewegten Yoga-Asanas und bewusster Atmung.

Das Tanzen befreit von körperlichen Blockaden, Verspannungen, lästigen Alltagssorgen und macht einfach großen Spaß.

Die Tanz-Workout-Einheit wird abgerundet durch „Cool-down-Übungen“ auf der Matte und einer Abschlussentspannung.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte kommen Sie in Sportkleidung mit Sportschuhen und bringen Sie Ihre Yoga-Matte, Ihr Getränk und Insektenschutz mit.

2.0502 AP

Katharina Berger

5 Abende, 20.06.2022 - 18.07.2022

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

Max-Jordan-See Urloffen, Baggersee, Waldstraße, 77767 Appenweier, Nord-Ost-Ufer  
39,00 €

### **Sommer in der Stadt und in der Küche**

Genießen Sie die leichte Sommerküche. Mit frischen Zutaten kochen wir leckere Gerichte wie eine zweifarbige Paprikasuppe, eine bunte Gemüseterrine, ein Pfirsich-Melba-Süppchen mit Thymian-Krokant, eine Gemüsepfanne mit Couscous, Spirelli mit Paprika-Ricotta-Pesto und knusprigen Zucchiniestreifen usw. Passend zur Erntezeit zeige ich Ihnen einige Rezepte für "Eingemachtes", mit denen Sie die Schätze des Sommers konservieren können. Sie werden überrascht sein, wie vielseitig die Zutaten verwendet werden können. Wir verwenden Produkte aus überwiegend biologischem Anbau. Bitte Geschirrtücher, Getränke und Behälter für Versucherle mitbringen.

3.0506 AP

Andrea Steiger

Freitag, 24.06.2022 18:00 - 21:45 Uhr

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

20,00 € zzgl. 16,00 € für Lebensmittel

Das gesamte Programm ist online auf der Webseite der vhs Ortenau unter [www.vhs-ortenau.de](http://www.vhs-ortenau.de) zu finden. Ein gedrucktes Programm erscheint in diesem Herbst nicht.

Alle Veranstaltungen finden unter Einhaltung der jeweils geltenden Hygienebestimmungen statt.

Anmeldungen sind möglich:

über das Internet unter [www.vhs-ortenau.de](http://www.vhs-ortenau.de)

per E-Mail an: [appenweier@vhs-ortenau.de](mailto:appenweier@vhs-ortenau.de)

schriftlich an: VHS Appenweier Thomas Wiedemer, Römerstraße 5, 77767 Appenweier.

oder telefonisch unter: mobil: 0170/8928441 / Festnetz: 07805/59565.