

» [Vorheriger Artikel \(gaonline_artikel.html?filename=6-2020-05_0554950-Hort-Friedrichschule.html\)](#) » [Nächster Artikel \(gaonline_artikel.html?file](#)

Volkshochschule

Außenstelle Durmersheim

Örtliche Leitung: Susanne Kölmel

Tel. 07245/939904,

täglich ab 14.00 Uhr für Anmeldungen und Informationen,

E-Mail: s.koelmel@vhs-landkreis-rastatt.de

VHS-Anmeldestelle: für schriftliche und/oder persönliche Anmeldung im Rathaus, Postfach 1140, 76441 Durmersheim bei Sandra Ortner, Tel. 920247, Fax 920254.

Die Kreisvolkshochschule ist auch im Internet präsent:

www.vhs-Landkreis-rastatt.de (<http://www.vhs-Landkreis-rastatt.de>)

Dort erhalten Sie ebenfalls alle wichtigen Infos und können das gesamte VHS-Programm anschauen. Anmeldungen sind auch per E-Mail möglich.

Angebote in Durmersheim im Frühling/Sommersemester 2020

Essbare Wildpflanzen - Superfoods vor unserer Haustür

Workshop mit anschließender Verkostung

Im Vergleich mit unseren Kulturpflanzen sind die Wildpflanzen wahre Kraftpakete und strotzen nur so vor wertvollen Inhaltsstoffen: sie enthalten ein Vielfaches, manchmal sogar Zifaches an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen! Lernen Sie u.a. die heimische Vitalstoffkönigin sowie den grünen Urkraftkönig kennen und staunen Sie über die immens gesundheitsfördernden wilden Grünen. Sie verkosten von der Kursleiterin mitgebrachte Wildpflanzenspezialitäten sowie "wilde" Häppchen vor Ort. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Trinkbecher, feste Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung und Verpflegung nach persönlichem Bedarf.

Bei angekündigtem Dauerregen oder Sturm bitte die Kursleiterin am Kurstag bis spätestens 14:00 Uhr anrufen (0 7243/949444).

N1H144DU - Durmersheim

Daniela Schneider

Dienstag, 28.04.2020, 17:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Bäretriewerhütte, Ettlinger Str. 217.

EUR 14,00 bei 11 - 12 Teilnehmenden

EUR 21,00 bei 8 - 10 TN

(zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten; bitte in bar an die Kursleiterin)

Mangas - Zeichenkurs: Kurs für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

In diesem Kurs werden wir unsere Kreativität und Fantasie mit Mangas (Comics) entdecken und entwickeln. Wir werden die Stilistik und die Ausdrucksmöglichkeiten, die in der Mangakultur stecken, genauer kennenlernen.

Nachdem wir erst Selbstportraits und andere Figuren zeichnen, probieren wir am Ende eine eigene kurze Story zu erstellen. Wir überlegen, wie man die Geschichte visuell darstellen kann, wie man die einzelnen Bilder und Szenen zusammenstellt und wie daraus eine spannend erzählte Geschichte wird.

N27163DU - Durmersheim

Gin Bahc

Samstag, 20.06.2020, 16:30 - 19:15 Uhr

Samstag, 27.06.2020, 16:30 - 19:15 Uhr

Samstag, 04.07.2020, 16:30 - 19:15 Uhr

Realschule, Schulstraße 4, Seiteneingang zum Parkplatz Hardtsporthalle.

EUR 38,00 bei 8 Teilnehmenden

EUR 50,00 bei 5 - 7 TN

Kursentgelt für Kinder:

EUR 33,00 bei 8 Teilnehmenden

EUR 43,00 bei 5 bis 7 Teilnehmenden

(zzgl. Materialkosten für Tusche und Reispapier)

Klavier für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene - Schnuppertermine

Warum lohnt es sich, Klavier zu lernen? Klavier spielen hilft Stress abzubauen, verbessert die Motorik und fördert Konzentration und Geduld. Für die meisten Menschen ist es einfacher, Tasteninstrumente zu lernen als andere Instrumente. Nach wenigen Wochen können meist selbst blutige Anfänger, die noch nie etwas mit Musik zu tun hatten, erste Erfolgserlebnisse feiern. Musizieren ist kein Soloprojekt. Später kann man dann auch sehr gut mit einem Partner/einer Partnerin gemeinsam an einem Klavier spielen.

Der Unterricht vermittelt:

1. Musikalischen Ausdruck (das Stück verstehen, die Intention des Komponisten aufzeigen)

2. Technik (essenziell um den Ausdruck richtig darstellen zu können)

3. Körperhaltung (Vermeidung von Muskelschmerzen durch ergonomische Haltung)

Bei der Auswahl des Repertoires ist die Kursleiterin sehr flexibel. Von Stücken eines klassischen Repertoires bis Pop oder Filmmusik ist alles möglich.

Wenn Sie noch keine Noten lesen können, machen Sie sich keine Sorgen. Sie werden mit Unterstützung der Kursleiterin durch verschiedene Übungen die

Noten und ihre Positionen auf der Tastatur lernen.

Durch abwechslungsreiche Übungen, passende Literatur, pädagogische Kenntnisse und Kreativität der Kursleiterin erleben Sie die perfekte Kombination aus Spaß und Lernen.

N2D155DU - Durmersheim

Maja Vuckovic

Mittwoch, 04.03.2020, 18:00 - 18:45 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 22,00 bei max. 1 Teilnehmern

N2D157DU - Durmersheim

Maja Vuckovic

Mittwoch, 04.03.2020, 18:45 - 19:30 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 22,00 bei max. 1 Teilnehmenden

Klavier für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Warum lohnt es sich, Klavier zu lernen? Klavier spielen hilft Stress abzubauen, verbessert die Motorik und fördert Konzentration und Geduld. Für die meisten Menschen ist es einfacher, Tasteninstrumente zu lernen als andere Instrumente. Nach wenigen Wochen können meist selbst blutige Anfänger, die noch nie etwas mit Musik zu tun hatten, erste Erfolgserlebnisse feiern. Musizieren ist kein Soloprojekt. Später kann man dann auch sehr gut mit einem Partner/einer Partnerin gemeinsam an einem Klavier spielen.

Der Unterricht vermittelt:

1. Musikalischen Ausdruck (das Stück verstehen, die Intention des Komponisten aufzeigen)
2. Technik (essenziell um den Ausdruck richtig darstellen zu können)
3. Körperhaltung (Vermeidung von Muskelschmerzen durch ergonomische Haltung)

Bei der Auswahl des Repertoires ist die Kursleiterin sehr flexibel. Von Stücken eines klassischen Repertoires bis Pop oder Filmmusik ist alles möglich.

Wenn Sie noch keine Noten lesen können, machen Sie sich keine Sorgen. Sie werden mit Unterstützung der Kursleiterin durch verschiedene Übungen die Noten und ihre Positionen auf der Tastatur lernen.

Durch abwechslungsreiche Übungen, passende Literatur, pädagogische Kenntnisse und Kreativität der Kursleiterin erleben Sie die perfekte Kombination aus Spaß und Lernen.

N2D151DU - Durmersheim

Maja Vuckovic

10 x montags, ab 02.03.20, 18:00 - 18:45 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 220,00 bei max. 1 Teilnehmenden

N2D152DU - Durmersheim

Maja Vuckovic

10 x montags, ab 02.03.20, 18:45 - 19:30 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 220,00 bei max. 1 Teilnehmenden

N2D153DU - Durmersheim

Maja Vuckovic

10 x montags, ab 02.03.20, 19:30 - 20:15 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 220,00 bei max. 1 Teilnehmenden

N2D154DU - Durmersheim

Maja Vuckovic

10 x montags, ab 02.03.20, 20:15 - 21:00 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 220,00 bei max. 1 Teilnehmenden

N2D156DU - Durmersheim

Maja Vuckovic

10 x mittwochs, ab 11.03.20, 18:00 - 18:45 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 220,00 bei max. 1 Teilnehmenden

N2D158DU - Durmersheim

Maja Vuckovic

10 x mittwochs, ab 11.03.20, 18:45 - 19:30 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 220,00 bei max. 1 Teilnehmenden

"Waldbaden" - Die gesundheitsfördernden Wirkungen der Waldatmosphäre

Wald tut uns gut, das haben wir alle schon selbst gespürt. Was wir bisher intuitiv wussten, bestätigt jetzt auch die Forschung: ein Aufenthalt in der Waldluft wirkt u. a. positiv regulierend auf Puls und Herzschlag und vermindert auf natürliche Weise Stresshormone - wir entspannen. Doch das ist noch nicht alles: Pflanzen sind nachweislich fähig zu kommunizieren, mit anderen Pflanzen, mit Tieren und mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bisher bewusst war! Waldluft aktiviert unser Immunsystem.

Sie erleben an diesem Nachmittag einen Einblick in das sogenannte "Waldbaden", das in Japan anerkannter Bestandteil der Gesundheitsvorsorge ist. Es wird Shinrin Yoku genannt, wörtlich übersetzt "Eintauchen in die Waldatmosphäre".

Inhalte sind:

- Heilsame Waldatmosphäre: neue wissenschaftliche Erkenntnisse
- Auswirkungen eines Waldbades auf Körper/Geist/Seele
- Kommunikationssysteme im Wald
- Sinnes- und Wahrnehmungsschulung mit Übungen aus der Natur- und Wildnispädagogik
- Entspannungsübungen

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlage, Verpflegung (Sie werden sich die ganze Zeit im Freien aufhalten).

Bei Unsicherheiten bezüglich der Witterung bitte am Kurstag bis spätestens 14.00 Uhr direkt die Kursleiterin unter Tel. 07243/949444 anrufen.

N31339DU - Durmersheim

Daniela Schneider

Donnerstag, 02.07.2020, 17:30 - 21:00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Bäretriewerhütte, Ettlinger Str. 217.

EUR 26,00 bei 8 - 10 Teilnehmenden

EUR 34,00 bei 6 - 7 Teilnehmenden

Selbstverteidigung im Ernstfall - Kurs für Frauen

Den öffentlichen Medien und vielen sozialen Netzwerken ist zu entnehmen, dass die Gewaltbereitschaft immer mehr zunimmt. Selbstverteidigung (Selbstschutz) und Zivilcourage werden daher großgeschrieben, um sich oder einem anderen in Gefahr helfen zu können.

Um gefährliche Situationen selbstbewusst zu meistern, werden im ersten Teil des Kurses Hebeltechniken, einfache Griffe und Abwehren gegen Umklammern und Würgen gezeigt, um sein eigenes Empfinden, aber auch das Agieren eines Angreifers kennenzulernen.

Im zweiten Teil wird die Abwehr von Waffen, wie z. B. Stock, Messer und auch Pistole, gezeigt und geübt.

Es wird auch gezeigt, dass Berührungsangst eine große Hemmschwelle ist, die überwunden werden muss um schnell und effektiv zu reagieren. Um die Bewegungsabläufe zu verinnerlichen sind Konzentration und Aufmerksamkeit ein wichtiger Bestandteil des Kurses.

Der Kursleiter hat 7 Jahre Trainererfahrung als Karatelehrer.

Der 2. Termin am Sonntag, am 17.5. findet im Haus der Begegnung in Haus der Begegnung, Am Rathausplatz Elchesheim-Illingen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

N32115FDU - Durmersheim

Christian Riffel

Samstag, 16.05.2020, 10:00 - 13:00 Uhr in der Littlehamptonhalle, Lammstraße/Ecke Rosenstraße.

Sonntag, 17.05.2020, 10:00 - 13:00 Uhr in Elch.-Illingen, Haus der Begegnung

EUR 41,00 bei 8 - 10 Teilnehmenden

EUR 54,00 bei 6 - 7 Teilnehmenden

Yoga-Walking

Das "Zauberwort" heißt Gehen und Atmen. Yoga-Walking baut auf die Technik des Walkens auf und bedient sich bestimmter Atem- und Gehrhythmen. Dadurch wird ein höheres Energielevel erreicht, die Stimmungslage kann verbessert und der Kopf frei werden. Die Verbundenheit mit der Natur weitab von Handy, WhatsApp, E-Mails und Internet wird wieder hergestellt und kann so zu mehr Ausgeglichenheit führen.

Mitzubringen sind: der Witterung entsprechende Kleidung und gute Turnschuhe, die den Füßen festen Halt geben.

N32841DU - Durmersheim

Corinna Bürk

Samstag, 27.06.2020, 09:00 - 11:30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Bäretriewerhütte, Ettlinger Str. 217.

EUR 16,00 bei 11 - 12 Teilnehmenden

EUR 22,00 bei 8 - 10 TN / EUR 29,00 bei 5 - 7 TN

Fit in den Frühling mit Ayurveda - Kochkurs

Eine bewusste Ernährung im Einklang mit der individuellen Konstitution ist im Ayurveda eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit, Wohlfühlgewicht und Vitalität.

In einer theoretischen Einführung erfahren Sie zunächst viel Wissenswertes über die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre. Im anschließenden praktischen Teil kochen und genießen wir gemeinsam ein vegetarisches Menü, das uns die Winterschwere aus den Knochen treibt.

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrhandtücher, Behälter für eventuelle Reste und etwas zum Trinken; Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

N35070DU - Durmersheim

Gabriela Braun und Beate Hottenrott

Freitag, 27.03.2020, 18:00 - 22:00 Uhr

Realschule, Schulstraße 4, Haupteingang.

EUR 16,00 bei 11 - 14 Teilnehmenden

EUR 23,00 bei 8 - 10 TN / EUR 30,00 bei 5 - 7 TN

Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist eine einzigartige Mischung mittelamerikanischer, spanischer sowie arabischer Traditionen. Kräftige Färbung und ausgeprägter Geschmack charakterisieren diese köstlichen Speisen, die mit einer überschaubaren Anzahl von Zutaten relativ unkompliziert zuzubereiten sind. Aus typischen Zutaten wie Avocado, Chili, Mais, Tomaten, Bohnen, Koriander, Limonen, Käse, Mango und Schokolade kreieren wir aufregende Gerichte mit und ohne Fleisch. Die gekühlte Avocadosuppe ist ein ideales Sommerrezept, Hähnchen-Enchiladas und Guacamole passen immer. Wir kombinieren bunte Salsa und Saucen mit frischen Tortillas zu Enchiladas und Quesadillas, die wir auf vielfältige Weise, z. B. mit Süßkartoffeln, Brokkoli, Bohnen und Käse, füllen und wie Reis mit Kreuzkümmel und Paprika servieren. Ein leckerer Brotauflauf mit Nüssen und Mozzarella, ein Kokos-Limonentrunk sowie ein mexikanischer Sonnenaufgang im Glas runden den erlebnisreichen Kochabend ab.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Spültuch, scharfes Messer, Behälter für eventuelle Reste und etwas zum Trinken; Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

N35122DU - Durmersheim

Christiane Fallah

Mittwoch, 17.06.2020, 18:00 - 22:00 Uhr

Realschule, Schulstraße 4, Haupteingang.

EUR 16,00 bei 11 - 12 Teilnehmenden

EUR 23,00 bei 8 - 10 TN / EUR 30,00 bei 5 - 7 TN

Karibische Küche

Die sich vor den Küsten Nord- und Südamerikas erstreckende Inselwelt ist geprägt von kulinarischen Traditionen unterschiedlichster Völker und Kulturen, deren Vielfalt an exotischen Früchten wie Mango, Banane und Papaya sowie Gemüsesorten wie Yamswurzel und Süßkartoffel die Grundlage einer einzigartigen Küche bildet. Bereichert von scharfen Gewürzmischungen amerikanischer Einwanderer mit afrikanischen, arabischen, indischen und chinesischen Einflüssen kreieren wir an diesem Abend traumhafte karibische Gerichte wie Lachs in Mango-Ingwer-Sauce, kreolischer Fischtopf und gegrilltes Jerk-Hähnchen auf jamaikanische Art. Neue Geschmackserlebnisse bieten u. a. eine erfrischende karibische Gemüsesuppe mit Kochbananen und Yamswurzeln, mit Süßkartoffeln gefüllte Auberginen sowie mit Kreuzkümmel gewürzte Spinatpastetchen.

Ein karibisches Dessert, ein typischer Drink mit Rum sowie ein alkoholfreier karibischer Fruchtpunsch runden diesen Kurzurlaub "unter Palmen" ab.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Spültuch, scharfes Messer, Behälter für eventuelle Reste und etwas zum Trinken; Lebensmittelkosten werden im

Kurs abgerechnet.

N35124DU - Durmersheim

Christiane Fallah

Mittwoch, 4.03.2020, 18:00 - 22:00 Uhr

Realschule, Schulstraße 4, Haupteingang.

EUR 16,00 bei 11 - 12 Teilnehmenden

EUR 23,00 bei 8 - 10 TN / EUR 30,00 bei 5 - 7 TN

Englisch - A1 - ab Lektion 4

Sie haben bereits geringe Kenntnisse der englischen Sprache, die Sie in diesem Kurs festigen und erweitern können.

Lehrbuch: English Network Now A1 (Klett-Verlag)

ab Lektion 4

Beschreibung der Kompetenzstufe A1 siehe unter "VHS-Programm/Sprachen - Allgemein".

N46040DU - Durmersheim

Janice Ries

12 x samstags, ab 7.03.20, 10:30 - 12:00 Uhr

Grundschule Würmersheim, Friedhofstraße 7.

EUR 65,00 bei 11 - 20 Teilnehmenden

EUR 94,00 bei 8 - 10 TN / EUR 123,00 bei 5 - 7 TN

Englisch ohne Eile - B1-Kurs am Vormittag

Dieser Kurs mit langsamem Lerntempo bietet viel Zeit für Übungs- und Wiederholungsphasen.

Rentner/innen erhalten gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Gebührenermäßigung von 15 %.

Lehrbuch: English Network Plus B1 - New Edition

ab Lektion 8

Beschreibung der Kompetenzstufe B1 siehe unter "VHS-Programm/Sprachen - Allgemein".

N46166DU - Durmersheim

Janice Ries

12 x samstags, ab 07.03.20, 9:00 - 10:30 Uhr

Neue Grundschule Würmersheim, Friedhofstraße 7.

EUR 65,00 bei 11 - 20 Teilnehmenden

EUR 94,00 bei 8 - 10 TN / EUR 123,00 bei 5 - 7 TN

Englisch - Vorbereitung auf die schriftliche Realschulprüfung

Crash-Kurs

Lehrbuch: Training Abschlussprüfung 2019 Englisch Realschule Baden-Württemberg (Stark-Verlag)

N46182JDU - Durmersheim

Janice Ries

Dienstag, 14.04.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

Mittwoch, 15.04.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 16.04.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

Freitag, 17.04.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

Samstag, 18.04.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

Realschule, Schulstraße 4, Seiteneingang zum Parkplatz Hardtsporthalle.

EUR 32,00 bei 11 - 15 Teilnehmenden

EUR 46,00 bei 8 - 10 TN / EUR 61,00 bei 6 - 7 TN

(Kursentgelt bereits ermäßigt)

Französisch - A2 - Leichte Konversation A2-Kurs

Wir unterhalten uns über die Kultur und Lebensart in Frankreich und üben dabei das flüssige und freie Sprechen.

Beschreibung der Kompetenzstufe A2 siehe unter "VHS-Programm/Sprachen - Allgemein".

N48273DU - Durmersheim

N. N.

10 x montags, ab 09.03.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 54,00 bei 11 - 20 Teilnehmenden

EUR 74,00 bei 8 - 10 TN / EUR 103,00 bei 5 - 7 TN

Spanisch - A1 - Anfängerkurs

Lehrbuch: Con Gusto A1 (Klett-Verlag)

ab Lektion 1

Beschreibung der Kompetenzstufe A1 siehe unter "VHS-Programm/Sprachen - Allgemein".

N4N428DU - Durmersheim

Marta Diaz Pineroba

12 x dienstags, ab 03.03.20, 18:30 - 20:00 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 65,00 bei 11 - 20 Teilnehmenden

EUR 94,00 bei 8 - 10 TN / EUR 123,00 bei 5 - 7 TN

Spanisch - Leichte Konversation

A2 -Kurs

Sie sprechen schon etwas Spanisch und wollen nun vor allem Ihre Sprechfertigkeiten weiter festigen und ausbauen. In diesem Kurs greifen wir verschiedene Themen aus dem alltäglichen Leben auf und besprechen diese auf Spanisch.

Lehrbuch: Con Gusto A2 (Klett-Verlag)

N4N461DU - Durmersheim

Marta Diaz Pineroba

12 x dienstags, ab 03.03.20, 20:00 - 21:30 Uhr

Wilh.-Hausenstein-Gymnasium, Weißenburger Straße 42.

EUR 65,00 bei 11 - 20 Teilnehmenden

EUR 94,00 bei 8 - 10 TN / EUR 123,00 bei 5 - 7 TN