

# VHS-Neupotz: Veranstaltungsprogramm 1/2023

Bei allen Terminen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich bei der VG Jockgrim, Tel.: 07271/599-143.

## Kurse im 1. Halbjahr 2023

### Kochen und Backen

Für Kinder: Wir backen Osterhasen in verschiedenen Varianten

**Kursleiterin:** Rosi Döring  
**Kurstitel:** Osterbacken für Kinder  
**Datum:** Samstag, 25. März 2023  
**Uhrzeit:** 10:00 bis 12:30 Uhr  
**Dauer:** 3 UStd  
**Gebühr:** 12,-- €

### Vielfältigkeit der Kartoffel

**Kursleiterin:** Rosi Döring  
**Kurstitel:** Rund um die Kartoffel  
**Termin/e:** Samstag, 18.03.2023  
**Uhrzeit:** 10:00 bis 12:30 Uhr  
**Dauer :** 3 UStd  
**Gebühr:** 12,-- €

### Feierabend – Blitzrezepte

**Kursleiterin:** Rosi Döring  
**Kurstitel:** Schnelle Küche  
**Termine:** Dienstag, 18.04.2023  
**Uhrzeit:** 18:00 bis 21:00 Uhr  
**Dauer :** 4 UStd  
**Gebühr:** 15,-- €

**Vegan – leben ohne tierische Produkte;  
Leckere und einfache Rezepte**

**Kursleiterin:** Rosi Döring  
**Kurstitel:** Vegane Küche  
**Termin:** Dienstag, 21.03.2023  
**Uhrzeit:** 18:00 bis 21:00 Uhr  
**Dauer:** 4 UStd  
**Gebühr:** 15,-- €

## **Natur und Umwelt**

**Kräuterwissen vermehren, Informationen zum Polder Neupotz erhalten. - Dies alles auf einem Spaziergang !**

Kursleiter Erwin Stengelin  
Ort: Parkplatz am Anglerheim  
Termin: 29.04.2023 und 06.05.2023  
Uhrzeit: 13.00 -16.00 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Gebühr: 8,-- €

## **Gesundheit**

**Was hat der Darm mit der Gesundheit zu tun?**

**Die Lebensphasen der Wechselzeit - die Frau in den Wechseljahren -**

Neuausrichtung, Probleme, Störungen, Weiblichkeit, Frau-sein, sich in seiner Weiblichkeit wohl fühlen, sich neu entdecken, heraus finden was für einen selbst wichtig ist. In diesem Vortrag gehen wir sowohl auf die Probleme, die rund um die Wechseljahre der Frau auftreten können sowie auch durch die verschiedenen Lebensphasen vom Kind bis zur reifen und weisen Frau ein.

Kursleiter Stefanie Michel  
Ort: Haus Leben am Strom  
Termin: 09.03.2023  
Uhrzeit: 19.30 -21.00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Gebühr: 10,-- €

## **-Gymnastik-**

**Gesundheitsgymnastik für Männer**

Kursleiter Karl-Heinz Hammer  
Ort: Grundschule Neupotz, Schulturnhalle  
Termin: 13.01.2023 – 30.06.2023  
Uhrzeit: 20:00-21:30 Uhr  
Dauer: fortlaufend, außerhalb der Schulferien  
Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich

**Seniorengymnastik – Aktiv bis ins hohe Alter**

Kursleiterin Riva Seeber  
Ort: Neupotz, Kultur- und Freizeithaus  
Termin: 09.01.2023 – 26.06.2023  
Uhrzeit: 9:30-10:30 Uhr  
Gebühr: EUR 60,-  
Dauer: fortlaufend, außerhalb der Schulferien  
Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich

## **Angebote in Zusammenarbeit mit dem Haus Leben am Strom**

Anmeldung und Infos über das Haus Leben am Strom, Andrea Kalesse, Tel.:  
07272/7000261

### **-Ökologie-Biologie-Umwelt-**

#### **Führung im Haus Leben am Strom – Rheinauen- und Hochwasserschutz Informationszentrum Neupotz**

Kursleiterin Andrea Kalesse  
Ort: Haus Leben am Strom  
Termin: nach Vereinbarung  
Gebühr: auf Anfrage  
Dauer: 1 Termin, 2 UStd.

#### **Polderführung mit dem Fahrrad D1042003NE**

Kursleiter Emil Heid  
Ort: Neupotz (Poldergebiet)  
Termin: 04.03.2023 zwei Termine: 13.00 und 15.00 Uhr  
Treffpunkt: Neupotz, Parkplatz am Setzfeldsee  
Gebühr: auf Anfrage  
Dauer: 1 Termin, 3 UStd.  
Bemerkung: Eigenes Fahrrad erforderlich

#### **Wanderung/Führung entlang des Polders (Gesamtstrecke: ca. 13 km) D1042001Ne**

Ort: Neupotz (Poldergebiet)  
Termin: nach Vereinbarung  
Treffpunkt: Neupotz, Parkplatz am Setzfeldsee  
Gebühr: auf Anfrage  
Dauer: 1 Termin, 4 Std.

#### **Wanderung/Führung entlang des Polders (Abgekürzte Strecke: ca. 4 km) D1042002NE**

Ort: Neupotz (Poldergebiet)  
Termin: nach Vereinbarung  
Treffpunkt: Neupotz, Parkplatz am Setzfeldsee  
Gebühr: auf Anfrage  
Dauer: 1 Termin, 2 UStd.

#### **Führung im Haus Leben am Strom – Rheinauen- und Hochwasserschutz Informationszentrum Neupotz**

Auf Schautafeln, interaktiven Bildschirmen sowie an Hörstationen werden den Teilnehmern lebendige Eindrücke über den Kampf der Menschen gegen das Hochwasser früher und heute vermittelt.

Kursleiterin Andrea Kalesse  
Ort: Haus Leben am Strom  
Termin: nach Vereinbarung

Gebühr: auf Anfrage  
Dauer: 1 Termine, 2 Ustd.  
Bemerkung: Anmeldung unbedingt erforderlich bei  
Haus Leben am Strom, Andrea Kalesse  
Tel.: 07272/7000261

### **Workshops für Kinder und Jugendliche:**

#### **Sprechende Steine** (max. 12 Teilnehmer)

Kies in unterschiedlichen Formen finden wir an vielen Stellen der Region. Doch wo kommen der Sand im Sandkasten und die schönen glatten Steine am Rheinufer her? Wusstest Du, dass viele Steine schon uralt sind? Einen solchen alten Stein, der schon viel erlebt hat befragen wir in der Ausstellung – er hat eine Menge zu erzählen, sogar von einem Schatz ist da die Rede! Wir erfahren, wo die Steine herkommen, wie sie transportiert werden und was man alles mit ihnen machen kann. Aber stimmt das alles? Mit verschiedenen Experimenten und Spielen stellen wir eigene Forschungen an.

Kursleiterin Konstanze Ertel  
Ort: Neupotz, Haus Leben am Strom  
Termin: nach Vereinbarung  
Gebühr: auf Anfrage  
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd.  
Bemerkung: Anmeldung unbedingt erforderlich bei  
Haus Leben am Strom, Andrea Kalesse,  
Tel.07272/7000261

#### **Leben am Wasser** (max. 12 Teilnehmer)

Das Leben am und mit dem Wasser steht im Haus Leben am Strom im Mittelpunkt. Doch was ist denn so besonders am Wasser? Wir begeben uns auf die Spur des Wassers und entdecken in der Ausstellung verschiedene Hinweise des Wassers zu seinen Besonderheiten. Wo kommt das Wasser her, wo finden wir es, warum können die schweren Schiffe auf dem Wasser schwimmen und welche Tiere und Pflanzen leben im und am Wasser? Mit Experimenten und detektivischem Spürsinn kommen wir dem Wasser auf die Spur.

Kursleiterin Konstanze Ertel  
Ort: Neupotz, Haus Leben am Strom  
Termin: nach Vereinbarung  
Gebühr: auf Anfrage  
Dauer: 1 Termin, 3 Ustd.  
Bemerkung: Anmeldung unbedingt erforderlich bei  
Haus Leben am Strom, Andrea Kalesse  
Tel.: 07272/7000261

## **Abenteuer Polder** (max. 12 Teilnehmer)

Hochwasser kann zu einer großen Bedrohung für Mensch und Natur werden. Wie kann man sich davor schützen?

Wir werden zu Hochwasseringenieuren und untersuchen zuerst mal, wie Hochwasser entsteht. An einem Überflutungsmodell entwerfen wir eigene Ideen zum Hochwasserschutz und erfahren, wie sich die Schutzmaßnahmen im Laufe der Jahrhunderte verändert haben. Und was ist überhaupt ein Polder, was gehört alles dazu und wie funktioniert der? Auch hierzu finden wir mit unseren Experimenten und Spielen Antworten.

Kursleiterin Konstanze Ertel

Ort: Neupotz, Haus Leben am Strom

Termin: nach Vereinbarung

Gebühr: auf Anfrage

Dauer: 1 Termin, 3 Ustd.

Bemerkung: Anmeldung unbedingt erforderlich bei Haus Leben am Strom, Andrea Kalesse

Tel.: 07272/7000261