

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

Die Volkshochschule Lörrach & Steinen

Benutzungsordnung der VHS Lörrach & Steinen

Übersicht der Veranstaltungsorte

## 1 Politik – Gesellschaft – Umwelt

- vhs.wissen.live – das digitale Wissenschaftsprogramm
- Demokratiebildung
- Einbürgerungstest
- Ökonomie / Recht / Finanzen
- Repair-Café
- Umweltbildung & Verbraucherfragen
- Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie
- Philosophie / Religion / Ethik
- Länderkunde: Fernweh hautnah
- Exkursionen
- Naturwissenschaften / Biologie
- ScienceLab
- Kommunikation / Medien und KI

## 2 Kultur – Gestalten

Angebote der Volkshochschule

- Spiel
- Literatur
- Literarische Praxis
- Plastisches Gestalten
- Textiles Gestalten

## 2 Kultur – Gestalten

Dieter-Kaltenbach-Stiftung

### Kurse für Kinder und Jugendliche

- Zirkus
- Malerei und Grafik
- Textiles Gestalten
- Werken mit Ton
- Werken mit Metall
- Werken mit Natur- und anderen Materialien
- Raus in die Natur

### Ferienkurse für Kinder und Jugendliche in

Fasnachtsferien

Osterferien

Pfingstferien

# Inhaltsverzeichnis

## Kurse für Erwachsene

- Malerei und Grafik
- Plastisches Gestalten
- Schmuckgestaltung
- Werken mit Ton
- Werken mit Holz
- Werken mit Metall
- Werken mit Natur- und anderen Materialien
- Textiles Gestalten
- Fotografie

## 3 Gesundheit

### Fächerübergreifend – Vorträge und Seminare

- Unversehrt! – Frauen und Schmerz
- Darmkrebs – Früherkennung und Behandlung
- Arthrose – moderne Behandlungsmethoden
- Aufstellungsarbeit – warum ich bin, wie ich bin
- Die Entwicklung von Medikamenten – Geschichte und Geschichten
- Augenblick mal! – ganzheitliches Sehtraining

### Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

### Entspannung, Persönlichkeit und Achtsamkeit

Kompaktseminare und Regelkurse

### Yoga mit unterschiedlichen Schwerpunkten

#### Bewegungskurse

#### Outdoor

#### Aqua-Fitness

#### Fitness und Ausdauer

#### Tanzend fit!

#### Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik

#### Beweglich und fit!

#### Pilates & Co

#### Gesundheitspflege und Heilmethoden

#### Ernährung – Kochen – Genuss

Kochen und Gesundheit

Internationale und regionale Küche

Pralinen selbst gemacht

Weinkultur

# Inhaltsverzeichnis

## 4 Sprachen

### Infos: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

- Chinesisch
- Deutsch als Fremdsprache
- Deutsch-Prüfungen (telc)
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Norwegisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch
- Koreanisch

## 5 Qualifikationen für das Arbeitsleben

- IT-/Medien-Grundlagen / KI
- Soft Skills
- Prüfungsvorbereitung Realschule
- Seminare im Berufsfeld Pädagogik

## Übersicht zu den Ortsteilen

### Brombach

- Umweltbildung: Natur entdecken
- Kultur – Gestalten
  - Plastisches Gestalten mit Ton
- Sprachen

### Haagen-Hausingen

- Kultur – Gestalten
  - Plastisches und textiles Gestalten
- Gesundheitsbildung
- Yoga
- Bewegung – Fitness –Tanzen
- Gesundheitspflege
- Gesund kochen

# Inhaltsverzeichnis

## 7 Steinen

### **Politik / Gesellschaft / Umwelt**

- Bürgerschaftliches Engagement
- Repair-Café
- Umweltbildung

### **Kultur – Gestalten**

- Textiles Gestalten

### **Gesundheit**

- Gewaltprävention und Selbstbehauptung
- Achtsamkeit und Yoga
- Fitness und Cardio
- Tanzend fit!
- Rücken- & Gesundheitsgymnastik

### **Junge VHS**

- Grundschulenglisch

## Vorwort



Liebe Freund:innen der VHS,  
liebe Besucher:innen,  
liebe Dozent:innen,

herzlichen Dank für Ihre Verbundenheit und Ihr Vertrauen in die Volks hochschule Lörrach & Steinen. Gera de in Zeiten knapper öffentlicher Mittel ist es wichtig, zusammenzustehen – und genau das erleben wir täglich mit Ihnen.

Trotz der finanziellen Herausforde rungen blicken wir zuversichtlich nach vorn. Unsere größte Stärke bleibt unangetastet: die hohe Qualität und Professionalität unserer Dozent:innen. Sie bleiben Ihnen mit ihrem Fachwissen, ihrem Engagement und ihren Ideen erhalten, und wir unterstützen sie weiterhin aktiv durch kostenlose Fortbildungen, damit unser Bil dungsangebot modern, lebendig und inspirierend bleibt.

Um unseren Beitrag zur Haushalt konsolidierung zu leisten, müssen wir dennoch einige Anpassungen vornehmen. Diese ermöglichen uns, die VHS langfristig stabil und zukunftsfähig zu halten:

- Anpassung der Gebühr auf 5,00 Euro pro UE (bisher 4,50 Euro).
- Ermäßigungen künftig mit 25% (bisher 50%); Ausnahme: Empfänger:innen von Sozialleistungen sowie Ferienkurse der Dieter-Kaltenbach-Stiftung mit weiterhin 50%
- Reduzierter Umfang und kleinere Auflage des gedruckten Pro gramm.
- Freiwillige Spendensammlung bei Vorträgen zur Demokratie bildung.
- Anfänger-Sprachkurse künftig konzentriert im Herbst-/Winter semester.
- Beendigung der Hörspiel- und Lyrikkreihe in der Bar Dreikönig.
- Anpassung des Formats unseres großen Dozententreffens.
- Wegfall der Funktion der Sprachkoordinatorinnen sowie der da mit verbundenen Qualitätsmaßnahmen.
- Gezielte Reduktion des Kursangebots, um langfristig ohne ex terne Räume auszukommen.
- Verzicht auf das bisherige Evaluationsprogramm.

Gleichzeitig setzen wir weiterhin starke Schwerpunkte auf die Be reiche, die unsere VHS ausmachen und prägen:

- Demokratiebildung mit politischen Vorträgen
- Gesundheitsbildung für ein aktives, bewusstes Leben
- Förderung von Kreativität in enger Zusammenarbeit mit unse rem langjährigen Partner, der Dieter-Kaltenbach-Stiftung.

Wir sind überzeugt: Auch in einer Phase der Veränderung liegt die Chance, Bewährtes zu stärken und Neues zu gestalten.

Mit herzlichen und hoffnungsvollen Grüßen

Tom Leischner  
und das gesamte Team der VHS Lörrach & Steinen

**Die Volkshochschule Lörrach & Steinen** ist eine von der Stadt Lörrach getragene überparteiliche und überkonfessionelle Weiterbildungseinrichtung. Der Besuch steht allen Erwachsenen und Jugendlichen offen, die ihr Allgemeinwissen mehren, ihre beruflichen Kenntnisse erweitern oder ihren musischen Interessen nachgehen wollen.

Die Volkshochschule Lörrach & Steinen ist Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.



**Beginn des Semesters:** 23. Februar 2026

**Ende des Semesters:** 24. Juli 2026

#### **Unterrichtsfreie Tage:**

30. März - 11. April 2026	Osterferien
01. Mai 2026	Tag der Arbeit
14. Mai 2026	Christi Himmelfahrt
15. Mai 2026	Brückentag nach Christi Himmelfahrt
25. Mai - 06. Juni 2026	Pfingstferien

#### **Adresse der Geschäftsstelle**

Volkshochschule Lörrach & Steinen  
Altes Rathaus, Untere Wallbrunnstraße 2  
79539 Lörrach  
Telefon: +49 (0)7621 95673-30  
E-Mail: [vhs@loerrach.de](mailto:vhs@loerrach.de)  
[www.vhs-loerrach-steinen.de](http://www.vhs-loerrach-steinen.de)

#### **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**

Montag bis Freitag, außer Mittwoch	09.00-12.00 Uhr
Donnerstag auch am Nachmittag	14.30-17.30 Uhr

während der Schulferien:

Montag bis Freitag, außer Mittwoch	9.00-12.00 Uhr
------------------------------------	----------------

**VHS-Leitung**

Tom Leischner

Termine nach Absprache

Telefon: +49 (0)7621 / 95673-40

E-Mail: [t.leischner@loerrach.de](mailto:t.leischner@loerrach.de)

**Bereichsleitung Gesundheitsbildung /  
stv. VHS-Leitung**

Harald Erbacher

Termine nach Absprache

Telefon: +49 (0)7621 / 95673-35

E-Mail: [h.erbacher@loerrach.de](mailto:h.erbacher@loerrach.de)

Cornelia Eiche

Gesundheitsbildung

Mo./Di./Do. von 8.00 – 12.00 Uhr

Telefon +49 (0)7621 / 95673-42

E-Mail: [c.eiche@loerrach.de](mailto:c.eiche@loerrach.de)

**Geschäftsstelle:**

Irene von Mühlendahl

Montag - Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr

Telefon: +49 (0)7621 / 95673-30

E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

Susanne Möschlin

Telefon: +49 (0)7621 / 95673-44

E-Mail: [s.moeschlin@loerrach.de](mailto:s.moeschlin@loerrach.de)

Petra Ziemski

Telefon: +49 (0)7621 / 95673-44

E-Mail: [p.ziemski@loerrach.de](mailto:p.ziemski@loerrach.de)

**PlusPunktZeit (Seniorenarbeit)**

Renate Riemensperger

Telefon: +49 (0)7621 / 95673-50

E-Mail: [r.riemensperger@loerrach.de](mailto:r.riemensperger@loerrach.de)

[www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)

Die Broschüre mit dem Programm (pro Quartal) kann in der VHS abgeholt oder auf der Website [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de) angeschaut werden.

**Dieter-Kaltenbach-Stiftung**

Konrad-Adenauer-Str. 22, 79540 Lörrach

Telefon: +49 (0)7621 / 89420, Fax 07621 / 2497

Rike von der Heide

Telefon: +49 (0)7621 / 89420

E-Mail: [r.vonderheide@kaltenbach-stiftung.de](mailto:r.vonderheide@kaltenbach-stiftung.de)

Adela Taut:

Telefon: +49 (0)7621 / 5791040

E-Mail: [vhs@kaltenbach-stiftung.de](mailto:vhs@kaltenbach-stiftung.de)

Auskünfte: Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

# **Benutzungsordnung der Volkshochschule Lörrach & Steinen**

Der Gemeinderat hat in seiner Sitzung am 1. April 2014 die nachstehende Benutzungsordnung für die Volkshochschule Lörrach & Steinen beschlossen:

## **Titel 1 – Allgemeines § 1 Rechtsstellung, Zweck**

- (1) Die Stadt Lörrach betreibt die Volkshochschule Lörrach & Steinen (VHS) als öffentliche Einrichtung.
- (2) Zweck der VHS ist die Förderung der Volksbildung durch das Angebot von Lehr- und Bildungsveranstaltungen in Form von Kursen, Seminaren, Vorträgen, Sprachprüfungen, Exkursionen und Studienreisen. Die VHS stellt hierfür Räumlichkeiten, Lehrpersonal und gegebenenfalls erforderliche Unterrichtsmaterialien zur Verfügung.

## **§ 2 VHS-Leitung**

- (1) Die Aufgaben der VHS werden von der VHS-Leitung und der VHS-Geschäftsstelle wahrgenommen.
- (2) Die Anschrift der VHS ist: Altes Rathaus, Untere Wallbrunnstraße 2, 79539 Lörrach.

## **Titel 2 – Veranstaltungen und Teilnahme**

### **§ 3 Allgemeines**

- (1) Die VHS bietet im Rahmen ihrer Tätigkeit Kurse, Seminare, Vorträge, Sprachprüfungen, Exkursionen und Studienreisen an. Zur näheren Bestimmung des Angebots, Ausweisung von Gebühren sowie zur allgemeinen Information gibt die VHS ein Semesterprogramm heraus.
- (2) Die VHS-Leitung behält sich vor, aus organisatorischen Gründen notwendige Änderungen von Veranstaltungsterminen, -orten etc. vorzunehmen. Solche werden rechtzeitig mitgeteilt.
- (3) Im Semesterprogramm angekündigte Veranstaltungen finden grundsätzlich nur statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl von sieben erreicht ist. Ein Rechtsanspruch auf die Durchführung einer Veranstaltung besteht nicht.

### **§ 4 Teilnahmeverhältnis**

- (1) Zur Teilnahme an Veranstaltungen der VHS ist Jeder nach Maßgabe dieser Benutzungsordnung berechtigt.
- (2) Das Rechtsverhältnis zwischen den Teilnehmenden und der VHS ist als privatrechtliches Benutzungsverhältnis ausgestaltet.
- (3) Zur Teilnahme an einer Veranstaltung ist nur berechtigt, wer hierfür zugelassen ist.

### **§ 5 Zulassung, Anmeldung**

- (1) Die Zulassung zu einer Veranstaltung setzt die fristgerechte schriftliche Anmeldung oder eine ONLINE-Anmeldung voraus. Die Anmeldefristen werden im Semesterprogramm ausgewiesen. Die VHS-Leitung kann nach eigenem Ermessen auch nachträglich angemeldete Teilnehmende zulassen.
- (2) Die Zulassung ist nur im Rahmen der Kapazitäten der VHS möglich, sie erfolgt mittels Bescheid durch die VHS-Geschäftsstelle. Anmeldungen werden grundsätzlich in der Reihenfolge

ihres Zugangs berücksichtigt.

(3) Die VHS-Leitung kann einzelne Anmeldungen unberücksichtigt lassen bzw. Teilnehmende von Veranstaltungen ausschließen, wenn besondere Gründe, die in der Person des betreffenden Teilnehmers liegen, dies rechtfertigen. Ein Rechtsanspruch auf die Zulassung zu einer Veranstaltung besteht nicht.

### **§ 6 Abmeldung**

(1) Die Abmeldung von einer Veranstaltung ist schriftlich oder per E-Mail bei der VHS-Geschäftsstelle zu erklären. Eine nur gegenüber dem Veranstaltungsleiter abgegebene Abmeldung ist unwirksam.

(2) Die Abmeldung von Kursen ist nur innerhalb von vier Kalendertagen ab dem ersten Kurstermin möglich. Von Einzelveranstaltungen ist die Abmeldung nur innerhalb der Anmeldefrist möglich. Für die Fristwahrung ist der Zugang der Erklärung bei der VHS-Leitung entscheidend.

(3) In besonders begründeten Fällen kann die VHS-Leitung auch nach Ablauf der Frist eine Abmeldung annehmen.

### **§ 7 Veranstaltungsausfall**

(1) Findet, aus Gründen, die die VHS zu vertreten hat, eine Veranstaltung ganz oder teilweise nicht statt, so ist der Ausfall grundsätzlich nachzuholen.

(2) In Ausnahmefällen kann von der Nachholung abgesehen werden.

### **§ 8 Haftungsausschluss**

(1) Die Haftung der Stadt Lörrach aus dem Benutzungsverhältnis ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Dies gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

### **Titel 3 – Entgelt**

#### **§ 9**

Die Stadt Lörrach erhebt für Veranstaltungen und sonstige Leistungen der Volkshochschule Lörrach & Steinen (VHS) privatrechtliche Entgelte, die jedoch als Gebühren bezeichnet werden.

### **§ 10 Entstehung, Schuldner**

(1) Die Verpflichtung zur Zahlung der Gebühr für die Teilnahme an eine Veranstaltung entsteht unabhängig von der tatsächlichen Anwesenheit des Teilnehmenden mit Zugang der Teilnahmebestätigung durch die VHS-Leitung.

(2) Schuldner ist der angemeldete und zugelassene Veranstaltungsteilnehmende.

(3) Nimmt ein Teilnehmender ohne Anmeldung/Zulassung an einer Veranstaltung teil, so sind die Gebührenregelungen für angemeldete Teilnehmende entsprechend anzuwenden.

### **§ 11 Höhe der Gebühr**

(1) Die Gebühr ist grundsätzlich so zu berechnen und zu erheben, dass das Dozentenhonorar mindestens gedeckt ist. Die Höhe der Gebühren und der Honorare werden in einer Entgelt- und Honorarordnung geregelt.

- (2) Die VHS-Leitung kann für einzelne Kurse von der Entgelt- und Honorarordnung abweichende Entgelte festsetzen. Diese sind im Semesterprogramm als Gebühren auszuweisen.
- (3) Aus bildungspolitischen Gründen oder zu Werbezwecken kann die VHS-Leitung in Ausnahmefällen von einer Erhebung einer Gebühr absehen.
- (4) Können aufgrund einer zu niedrigen Teilnehmendenzahl (weniger als sieben) die Dozentenkosten nicht gedeckt werden, kann die Veranstaltung mit Zustimmung der VHS-Leitung in Ausnahmefällen dennoch durchgeführt werden. Die Regelung des § 12 bleibt unberührt.

### **§ 12 Gebührenermäßigung**

- (1) Für Veranstaltungsgebühren wird eine Gebührenermäßigung von 25% gewährt für:
1. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre
  2. Schüler / Auszubildende / Au Pairs / Studierende bis 25 Jahre
- (2) Für Veranstaltungsgebühren wird eine Gebührenermäßigung von 50% gewährt für:
1. Empfänger von Grundsicherung und Arbeitslosengeld I
  2. Kinder und Jugendliche in den Ferienangeboten der Kaltenbach-Stiftung
- (3) Ermäßigungen müssen mit der Kursanmeldung unter Vorlage eines Nachweises über den Ermäßigungsgrund beantragt werden. Zu einem späteren Zeitpunkt können Ermäßigungen nur in Ausnahmefällen gewährt werden.

### **§ 13 Rückerstattung**

- (1) Bei der Absage der Veranstaltung erlischt die Gebührenschuld. Bereits entrichtete Gebühren werden zurückerstattet.
- (2) In den Fällen des § 5 Absatz 3 erlischt die Gebührenpflicht nur für zukünftige Veranstaltungen.
- (3) Findet aus Gründen, welche die VHS zu vertreten hat, eine Veranstaltung nur teilweise statt (vgl. § 6 Absatz 2), wird die Gebühr anteilig berechnet. Ist die volle Gebühr bereits entrichtet, wird diese anteilig erstattet.

### **§ 14 Material –und Lernmittelkosten**

- (1) Zur Deckung von Kosten für Material- und Lernmittelverbrauch kann die Stadt Lörrach eine zusätzliche Gebühr erheben. Schuldner ist der in § 2 Absatz 2 bezeichnete Schuldner des jeweiligen Veranstaltungsentgelts. Die Zahlungspflicht entsteht mit dem tatsächlichen Anfall der Kosten.

### **§ 15 Sonstige Leistungen**

Für sonstige im Einvernehmen mit dem Empfänger erbrachte Leistungen der VHS wird kostendeckend eine Gebühr berechnet und erhoben. Schuldner ist der Empfänger der Leistung. Die Gebühr entsteht mit der Erbringung der Leistung.

### **Schlussbestimmungen**

Diese Benutzungsordnung tritt am 2. April 2014 in Kraft.

Erste Änderung am 18. Dezember 2025.

Lörrach, den 18. Dezember 2025



vhs.wissen.live – das digitale  
Wissenschaftsprogramm  
Demokratiebildung  
Einbürgerungstest  
Ökonomie / Recht / Finanzen  
Repair-Café  
Umweltbildung & Verbraucherfragen  
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie  
Philosophie / Religion / Ethik  
Länderkunde  
Exkursionen  
Naturwissenschaften / Biologie  
ScienceLab  
Kommunikation / Medien und KI

**Tom Leischner**

Telefon: +49 (0)7621 95673-40

E-Mail: [t.leischner@loerrach.de](mailto:t.leischner@loerrach.de)

**Irene von Mühlendahl**

Telefon: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

**Petra Ziemska**

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: [p.ziemska@loerrach.de](mailto:p.ziemska@loerrach.de)

# WISSEN LIVE

öffnet horizonte

Die Online-Vortragsreihe "vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm" ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland. Aktuelle und spannende Vorträge werden von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft live gestreamt von den Volkshochschulen Erding und Südost im Landkreis München. Kooperationspartner sind unter anderem die Max-Planck-Gesellschaft und die Süddeutsche Zeitung.

Eine Teilnahme ist von jedem digitalen Endgerät möglich (z.B. Smartphone oder Laptop). Anmeldung über die jeweilige Kursnummer. Rechtzeitig vor Beginn der jeweiligen Live-Übertragung erhalten Sie den notwendigen Link zur Vortragsübertragung per Mail. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Und falls Sie mal einen Vortrag versäumt haben: in der Mediathek von vhs.wissen.live ist von den meisten Veranstaltungen auch zu einem späteren Zeitpunkt noch eine Aufzeichnung des Livestreams verfügbar. Sie finden die Mediathek unter:

<https://www.vhs-wissen-live.de/mediathek.html>

## 261-10001

### Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: die Staaten sozialer Insekten

Prof. Dr. Jürgen Heinze

Livestream

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisenest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen.

Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nests von sozialen Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer

Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina

**Montag, 02. Februar 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 01.02.2026

## 261-10002

### **Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?**

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Livestream

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt.

Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

**Montag, 23. Februar 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 22.02.2026

## 261-10003

### **Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen.**

Prof. Dr. Martina Heßler

Livestream

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden.

den, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

**Dienstag, 24. Februar 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 23.02.2026

## **261-10004**

**Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte**

Prof. Dr. Julia Voss

Livestream

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa. Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums.

**Sonntag, 01. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 26.02.2026

## **261-10005**

**Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.**

Ulli Lust

Livestream

Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten? Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern,

Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

**Mittwoch, 04. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 03.03.2026

## 261-10006

### **Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne**

Dr. Andrea Weniger, Jochen Meister, Claudia Böhme

Livestream

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund\*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 - 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

**Mittwoch, 11. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.03.2026

## 261-10007

### **Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter von Kryptowährungen.**

Dr. Aaron Sahr

Livestream

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrum-

pierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Zuletzt erschienen von ihm "Die monetäre Maschine. Eine Kritik der Finanziellen Vernunft." bei C.H.Beck (2022), im Frühjahr 2026 erscheint "Fake Coins. Digitales Geld und analoge Freiheit" in der Hamburger Edition.

**Montag, 16. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.03.2026

## **261-10008**

### **Antisemitismus – was gibt es da zu erklären?**

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Livestream

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

**Mittwoch, 25. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.03.2026

## **261-10009**

### **Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung**

Dr. Lisa Hockemeyer

Livestream

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein

neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität ver-einte und im Mythos von la dolce vita kulminierte. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthhandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus for-mierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahr-nehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorike-rin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom ge-streamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenscha-fts-portal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

**Mittwoch, 01. April 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 31.03.2026

## 261-10010

### **Benvenuto Cellini: ein Künstlerleben**

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Livestream

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrenn-bar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum des Vor-trags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exem-plarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz darstellt.

Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt.

**Donnerstag, 02. April 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 01.04.2026

## 261-10011

### **Die Gletscher: von der letzten Eiszeit bis morgen**

Dr. Andrea Fischer

Livestream

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Ver-schwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Di-rektorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023.

**Donnerstag, 16. April 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.04.2026

## **261-10012**

**Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen**

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Livestream

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwagen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer. Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten. Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

**Mittwoch, 22. April 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 21.04.2026

## **261-10013**

**Die Kelten**

Prof. Dr. Bernhard Maier

Livestream

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

**Mittwoch, 29. April 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 28.04.2026

## **261-10014**

**In der Nähe: vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht**

Dr. Simon Strauß

Livestream

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe.

Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen. Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

**Montag, 18. Mai 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 17.05.2026

## **261-10015**

### **Cahokia: eine präkolumbianische indigene Hochkultur in Nordamerika**

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Livestream

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert. Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittenerer Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

**Dienstag, 09. Juni 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 08.06.2026

## **261-10016**

### **Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition**

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

Livestream

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen

faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

**Donnerstag, 18. Juni 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 17.06.2026

## 261-10017

### **Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland**

Dr. Björn Sautter

Livestream

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

**Dienstag, 23. Juni 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 22.06.2026

## 261-10018

### **Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte**

Prof. Dr. Myles W. Jackson

Livestream

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt. Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen

und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten. Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u.a. außerordentliches Mitglied der acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

**Dienstag, 21. Juli 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.07.2026

## **261-10019**

### **Die Wiederkehr der Imperien**

Prof. Dr. Herfried Münkler

Livestream

In den 1990er Jahren war man allgemein der Auffassung, die Ära der großen Imperien sei zu Ende. Die europäischen Kolonialimperien waren nach dem Zweiten Weltkrieg zerfallen, und nun war mit der Sowjetunion auch das letzte Imperium verschwunden. Aber im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen. China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neue-Seidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden der Erpressung und des Drogens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen. Wie können sich die Europäer, zumal die EU, die kein Imperium ist und auch nicht werden kann, in einer solchen Welt behaupten?"

Herfried Münkler war Professor für Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität. Viele seiner Bücher gelten als Standardwerke. Er wurde vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Wissenschaftspreis der Aby-Warburg-Stiftung, dem Carl Friedrich von Siemens Fellowship und dem Preis der Leipziger Buchmesse.

**19.30 - 21.00 Uhr**

**– Der Termin für diese Veranstaltung im Frühjahr 2026 stand bei Drucklegung noch nicht fest. –**

## Einzelvorträge und -veranstaltungen in der VHS

### 1 261-10101

#### Wahlforum zur Landtagswahl

##### 1 Abend

Am 8. März 2026 findet die Landtagswahl in Baden-Württemberg statt.

Gut informierte Bürgerinnen und Bürger sowie ein lebendiger politischer Wettbewerb sind essenzielle Grundlagen unserer Demokratie. Aus diesem Grund organisieren die Landeszentrale für politische Bildung, der Volkshochschulverband Baden-Württemberg sowie die jeweiligen Volkshochschulen vor Ort an zehn Standorten in Baden-Württemberg Wahlforen mit Kandidierenden für den Landtag. Die Veranstaltungen werden nach einem einheitlichen Konzept durchgeführt, bestimmte Themen und Fragestellungen sind vorgegeben, ein eigenes regionales Thema kann hinzukommen. Gesprächsanlässe bietet eine Ausstellung mit KI generierten Bildern, die auf Grundlage der Parteiprogramme erstellt wurden. Jeweils zwei Journalist:innen der Reportageschule Reutlingen übernehmen die Moderation der Veranstaltung.

Die Ausstellung mit den KI-Bildern zu den Wahlprogrammen wird im Alten Rathaus im Vorfeld der Veranstaltung zu sehen sein.

Aktueller Stand der Podiumsteilnehmer:innen:

1. Lars Biesenthal (Die Linke)
2. Felix Düster (FDP)
3. Sarah Hagmann (Die Grünen)
4. Jonas Hoffmann (SPD)
5. Wolfgang Koch (AfD)
6. Peter Schelshorn (CDU)

**Donnerstag, 26. Februar 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

### 261-10102

#### Frieden schaffen mit immer mehr Waffen?

Dr. Ulrich Bausch

##### 1 Abend

Weltweit wird in einem noch nie dagewesenen Ausmaß aufgerüstet. China, Russland, die EU und die USA entwickeln ständig neue Waffen, während gleichzeitig nahezu sämtliche Rüstungskontrollverträge oder gar Abrüstungsverträge außer Kraft gesetzt sind. Die Billionen, die aktuell in Rüstung investiert werden, fehlen aber in hoch relevanten anderen Politikfeldern. Ist diese Aufrüstung tatsächlich notwendig? Wird dadurch ein Mehr an Sicherheit geschaffen, oder erreicht man damit genau das Gegenteil, denn "Abschreckung" wird von der anderen Seite immer auch als Bedrohung empfunden, mit der Folge, dass noch mehr aufgerüstet wird. Der Referent ist Politikwissenschaftler, hat über amerikanische Außenpolitik referiert und war auch Dozent für das amerikanische Militär. Er ist Mitinitiator der überparteilichen Gruppe "Aufbruch-zum-Frieden". Er fordert einen Strategiewechsel und eigenständige diplomatische Anstrengungen Europas.

# Demokratiebildung

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Friedensinitiative Lörrach und der Erwachsenenbildung Hochrhein statt.

**Donnerstag, 12. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

**261-10103**

**Antirassistisch denken und handeln**

Anna Mendel

1 Nachmittag

Was ist denn eigentlich alles Rassismus? Viele Menschen tun sich schwer damit, rassistische Äußerungen oder Inhalte im Gespräch oder in Medien zu erkennen und zu benennen. Betroffene Personen müssen kompetent geschützt werden.

Die deutsche Demokratiegeschichte – geprägt von den Erfahrungen aus der Weimarer Republik, der NS-Diktatur und dem demokratischen Neubeginn seit 19149 – zeigt eindrücklich, wohin Ausgrenzung, Entrechtung und schweigendes Wegsehen führen können. Umso wichter ist ein wachsames Bewusstsein im Alltag: Gemeinsame Lösungen und neue Ideen können hier zu einem Perspektivenwechsel führen. Dafür müssen wir die verdeckten Strukturen von Rassismus kennen und unser Handeln an dieses neue Wissen anpassen. Antirassistisches Denken und Handeln braucht stetige Wiederholung und Weiterbildung.



Anna Mendel ist Autorin, Antidiskriminierungstrainerin und Sensitivity Readerin aus dem Kreis Esslingen. In ihrem Vortrag wird sie die verschiedenen Ebenen von Rassismus erläutern und Handlungstechniken für den Alltag mitgeben. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Gespräche.

Dieser Vortrag wird finanziert von der Stiftung „Orte der deutschen Demokratiegeschichte“.

**Mittwoch, 18. März 2026, 16.00 - 18.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

**261-10104**

**Gibt es eine Wirtschaft ohne Wachstum?**

Wolfgang Kessler

1 Abend

Wachstum gilt als Motor unseres Wohlstands – und doch stößt unser Wirtschaftssystem zunehmend an ökologische und gesellschaftliche Grenzen. Wie lässt sich dieser Widerspruch auflösen? Ein Blick in die deutsche Demokratiegeschichte zeigt, wie eng wirtschaftliche Entwicklungen und demokratische Stabilität miteinander verwoben sind: Von den sozialen Spannungen der Weimarer Republik über die Wirtschaftswunderjahre der jungen

# Demokratiebildung

1  
Bundesrepublik bis zu den Herausforderungen der Wiedervereinigung prägten ökonomische Umbrüche stets auch das Vertrauen in demokratische Institutionen. Heute stellt das Festhalten am permanenten Wachstum dieses Gleichgewicht erneut in Frage. In diesem Vortrag wird der Referent beleuchten, warum das Streben



nach ständigem Wachstum in der Krise steckt und welche Alternativen es für eine zukunftsfähige Wirtschaft gibt. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich Ökonomie und Ökologie besser miteinander vereinbaren lassen – und welche neuen Denkansätze Hoffnung machen. Ein spannender Abend für alle, die sich Gedanken über die Zukunft unseres Wirtschaftens machen.

**Donnerstag, 19. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

**261-10105**

**Menschenfreundlichkeit gegen Hass und Hetze – Argumentieren in der Flüchtlingsdebatte**

**Workshop**

Regine Gnegel

1 Nachmittag

Rechtspopulismus und menschenfeindliche Haltungen machen sich immer mehr breit in der gesellschaftlichen Debatte. Am meisten leiden darunter die schwächsten Glieder in der Gesellschaft wie Arbeitslose und Geflüchtete, aber auch Migrant:innen, die schon viele Jahre in Deutschland leben oder Angehörige von Minderheiten wie Muslime oder Roma. Mehr denn je brauchen wir gesellschaftlichen Zusammenhalt, andere Narrative gegenüber Hass und Hetze. Besonders Ehrenamtliche in der Arbeit mit Geflüchteten, aber auch andere, die sich für Demokratie und Zusammenhalt engagieren, sind zunehmend in der Kritik, sie werden als "naive Gutmenschen" bezeichnet oder beschimpft und manchmal sogar persönlich bedroht. Wie schaffen wir es, rechten Parolen entgegenzutreten, wie können wir einen Beitrag leisten, die Spaltung in der Gesellschaft zu verhindern und unsere Werte entschlossen zu vertreten? Welche Narrative brauchen wir, welche Geschichten von Hoffnung wollen wir erzählen?

Regine Gnegel ist Referentin für Flucht und Interkulturelle Kompetenz im evangelischen Oberkirchenrat. Sie ist Fachberaterin im Bereich Flucht, interkulturelle Trainerin und bietet Seminare und Workshops zu dem Themen Flucht, Rassismus und Argumentationstrainings gegen rechte Parolen im Kontext der Flüchtlingsdebatte an.

Dieser Workshop findet im Rahmen der "Internationalen Wochen gegen Rassismus" in Lörrach vom 16.-29. März 2026 statt.

**Freitag, 27. März 2026, 15.00 - 18.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

## 261-10106

### Meinungsfreiheit

#### Vortrag

Ronen Steinke

1 Abend

Noch nie gab es in der Bundesrepublik so viele und so strenge Gesetze zur Regulierung und Einschränkung der Meinungsfreiheit wie heute. In den vergangenen zehn Jahren ist eine Vielzahl neuer Paragraphen hinzugekommen, um bestimmte Äußerungen zu verbieten. Der Staat definiert etliche Sätze als strafbar, die noch vor zehn Jahren ganz klar unter die Meinungsfreiheit fielen. Ronen Steinke zeigt auf, wo neuerdings die Grenzen der Meinungsfreiheit verlaufen, auch im digitalen Raum. Gerade in der gegenwärtigen volatilen Lage, so argumentiert der promovierte Jurist, sollte das Land mehr Meinungsfreiheit wagen, anstatt zu glauben, man überzeuge Menschen, indem man ihnen den Mund verbietet.



Ronen Steinke, geboren 1983, ist promovierter Jurist, Journalist und Bestsellerautor. Er studierte Rechtswissenschaft an der Bucerius Law School in Hamburg und in Tokio und arbeitete danach in Anwaltskanzleien, einem Jugendgefängnis und am Internationalen Strafgerichtshof für das ehemalige Jugoslawien. Seit 2017 arbeitet er als rechtspolitischer Korrespondent für die Süddeutsche Zeitung mit Sitz in Berlin vor allem über Rechtspolitik und Extremismus. Bekannt wurde er durch seine Biografie Fritz Bauers, des einstigen hessischen

Generalstaatsanwalts, die 2015 verfilmt wurde.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Schöpflin-Stiftung im Alten Rathaus statt.

**Donnerstag, 16. April 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

## 261-10107

### Die bipolare Nation. Was Amerika der Welt gegeben hat. Im Guten wie im Schlechten.

Philipp Gassert

1 Abend

Von der Gründung zu Trump, vom Imperialismus zum Isolationismus, vom Glücksversprechen des Massenkonsums zum Klimawandel, von der Vormacht zum chaotischen Faktor, von der Verheißung zur Gefahr: die gemischte Bilanz der amerikanischen Epoche. Die Vereinigten Staaten haben sich und der Welt ungeheuer viel geschenkt – und ähnlich viel zugemutet.



Philipp Gasserts Bilanz der amerikanischen Geschichte und ihres internationalen Einflusses ist ambivalent und so erhellend wie ernüchternd, wenn er nachzeichnet, wie tief die kaum zu überbrückenden Widersprüche, die heute so offen zutage treten, in der Gründung und der Geschichte des Landes verwurzelt sind.

**Donnerstag, 30. April 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

## 261-10108

**Wenn die Mitte schweigt – Wie wir unsere Demokratie wieder stärken können**

Dirk Neubauer

1 Abend

Viele Menschen sind mit dem Zustand der Demokratie unzufrieden. Diese Erfahrung machte auch Dirk Neubauer, zunächst als Bürgermeister in Augustusburg und später als Landrat in Mittelsachsen. Bereits in seinem Buch "Rettet die Demokratie" (2021) plädierte er für mehr Beteiligungsformate, die Politik näher und erfahrbarer machen sollen. Doch in der Praxis zeigte sich: An Bürgerveranstaltungen nahmen zunehmend Menschen teil, die keinen konstruktiven Dialog suchten, sondern vor allem "dagegen" waren. Er wurde Ziel rechtsradikaler Angriffe. 2024 zog Neubauer die Konsequenz und trat als Landrat zurück. Mit dem Fazit,

dass die politische Mitte zu oft schweigt und so den "extremen Rändern" das Feld überlässt. Über ähnliche Entwicklungen berichten auch andere Kommunalpolitiker:innen: Lautstark treten jene auf, die menschenfeindlichen Parolen verbreiten, während diejenigen, die für eine offene und tolerante Gesellschaft eintreten, oft zu leise bleiben. Wer Haltung gegen Rechtsextremismus zeigt, sieht sich nicht selten mit Dienstaufsichtsbeschwerden, Abwahlanträgen oder gar Einschüchterungen im privaten Umfeld konfrontiert.



Dirk Neubauer will mit den Besucher:innen diskutieren, wie die demokratische Kultur gestärkt werden kann: Brauchen wir mehr

# Demokratiebildung

direkte Demokratie oder ein stärkeres parteipolitisches Engagement? Welche Folgen hat es, wenn engagierte Demokratinnen und Demokraten ihre Ämter aufgeben? Und wie können Menschen, die sich für unsere Gesellschaft einsetzen, besser unterstützt und geschützt werden?

**Donnerstag, 11. Juni 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

**261-10109**

**Die Brandstifter**

**Wie Extremisten die Republikanische Partei übernahmen**

Annika Brockschmidt

1 Abend

Der Vorwurf des Wahlbetrugs, ein vom Ex-Präsidenten aufgehetzter Mob, der das Kapitol stürmt und einen Galgen für «Verräter» errichtet – die Republikanische Partei, die einst die Sklaverei beendete, setzt heutzutage alles daran, eine Herrschaft der Minderheit zu etablieren: Neben Trump haben sich auch alle anderen Wortführer der Partei christlich-nationalistischen, offen autoritären und rassistischen Ansichten zu eigen gemacht. Mit dramatischen Konsequenzen: Inzwischen werden in republikanisch regierten Bundesstaaten Bücher verboten, die Rechte von Minderheiten beschnitten, der Geschichtsunterrichtzensiert und das Recht auf Abtreibung abgeschafft.

Der Vortrag zeichnet die Geschichte dieser Partei nach und stellt ihre wichtigsten Akteur:innen vor. Dabei wird deutlich, wie porös die Brandmauer zwischen Rechtsextremismus und Konservativismus in den USA schon immer war. Brockschmidt erzählt packend, wie historische Entwicklungen und Machtkämpfe die Partei geprägt und radikaliert haben – und warum das Ergebnis der Präsidentschaftswahl 2024 nicht nur für die USA von entscheidender Bedeutung sein wird.

A professional headshot of Annika Brockschmidt. She is a woman with long, light-colored hair, wearing a bright orange jumpsuit with a zipper. She is standing with her arms crossed and is smiling slightly. The background is a dark, solid color.

Annika Brockschmidt hat Geschichte, Germanistik und War and Conflict Studies in Heidelberg, Durham und Potsdam studiert. Sie ist Freie Journalistin und Autorin, hat für das ZDF Hauptstadtkommentar gearbeitet und produziert die Podcasts «Kreuz und Flagge» und «Feminist Shelf Control». Sie ist Senior Correspondent für Religion Dispatches, und schreibt unter anderem für den *Tagespiegel*, *Zeit Online*, die *Frankfurter Rundschau*, *Republik* und den *Freitag*. Ihr Buch «Amerikas Gotteskrieger über die Macht der Religiösen Rechten in den USA» war 2021 ein Bestseller.

und «Feminist Shelf Control». Sie ist Senior Correspondent für Religion Dispatches, und schreibt unter anderem für den *Tagespiegel*, *Zeit Online*, die *Frankfurter Rundschau*, *Republik* und den *Freitag*. Ihr Buch «Amerikas Gotteskrieger über die Macht der Religiösen Rechten in den USA» war 2021 ein Bestseller.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Schöpflin-Stiftung im Werkraum Schöpflin statt.

**Donnerstag, 18. Juni 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Werkraum Schöpflin Lörrach-Brombach

Gebühr: kostenfrei

## 261-10110

### Die neue autoritäre Linke

Nicholas Potter

1 Abend

Über eine Linke, die den Terror feiert

Sie gibt sich progressiv, tritt aber seit dem Angriff der Hamas auf Israel zunehmend demokratfeindlich auf: die neue autoritäre Linke. Mit dogmatischem Eifer deutet sie radikalislamistische terroristische Gewalt zum dekolonalen Widerstand um. Propaganda und Desinformation autokratischer Regime oder zweifelhafter "Alternativmedien" nimmt sie bereitwillig auf. Wer widerspricht, gilt schnell als Feind, gegen die Presse schürt sie Hass bis hin zu Mordaufen.



Der Journalist Nicholas Potter gibt durch investigative Recherchen und seine persönliche Geschichte Einblicke in das Innerste dieser Bewegung. Er deckt das Netz der neuen autoritären Linken auf, zeigt, wie sie agiert, und fragt: Sind wir als demokratische Gesellschaft darauf vorbereitet?

**Donnerstag, 25. Juni 2026,**

**19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

## 261-10111

### Neue Führung braucht das Land: Bausteine für eine humanistische Führungskultur

Prof. Dr. Dres.h.c. Klaus Leisinger

1 Abend

Angesichts der heutigen Dimension der globalen sozialen und ökologischen Probleme muss Führung in Politik und Wirtschaft neu definiert werden. Albert Einstein rief uns ins Gedächtnis, dass man Probleme nicht mit denselben Denkweisen lösen kann, durch die sie entstanden sind – er definierte es als "Wahnsinn", immer wieder dasselbe zu tun und ein anderes Ergebnis zu erwarten. Da das bisherige "business as usual" zur heutigen Situation geführt hat, muss Führung und Praxis neu definiert werden. Klaus Leisinger tut dies auf der Basis des Werks von Erich Fromm.

**Donnerstag, 09. Juli 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

## Demokratiebildung

**261-10112**

**Ich war der Hitler von Köln**

**Mein Weg aus der Neonaziszene und wie Extremismus effektiv bekämpft werden kann**

Axel Reitz

1 Abend

Axel Reitz, 1983 geboren in Dormagen, begann seinen Werdegang im Extremismus im Alter von 13 Jahren im Umfeld der NPD und deren Jugendorganisation JN. Seit seinem Einstieg in die rechtsextreme Szene entwickelte er sich zum Stichwortgeber, später zum Kader und gefragten Propagandisten verschiedener Kameradschaften und anderer Neonazi-Netzwerke. Durch das Anmelden, Organisieren und Durchführen von rechtsextremen

Demonstrationen war Axel Reitz auch den Behörden hinreichend bekannt: Er galt als ausgewiesener provokativer Redner und verbüßte nach Jahren juristischer Konflikte im Jahre 2006 letztlich eine an nähernd zweijährige Haftstrafe wegen Volksverhetzung. Seit seiner kompletten Abkehr vom Extremismus im Jahr 2012 und seiner politischen, gesellschaftlichen und sozialen Rehabilitation engagiert er sich gegen alle Arten von Extremismus, gleich ob politisch oder religiös motiviert.



**Donnerstag, 16. Juli 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

**261-10222**

**Offener Lesekreis: Für eine Welt, wie sie uns gefällt.**

Andreas Kroker, Beate Knepper

4 Abende

In gemütlicher Runde widmen wir uns gemeinsam spannenden Sachbüchern. Welche Titel wir lesen, entscheiden wir bei jedem Treffen neu – auf Basis von Vorschlägen aus der Gruppe der Anwesenden.

Im Mittelpunkt steht der gemeinsame Austausch: Was bedeuten uns die Inhalte? Welche Gedanken lösen die Bücher bei uns aus? Keine Anmeldung notwendig – Kontaktaufnahme gerne unter [leseimkreis@gmail.com](mailto:leseimkreis@gmail.com)

**Montag, ab 09. März 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Forum

Gebühr: kostenfrei

# Einbürgerungstest

## Einbürgerungstest

Nach dem Staatsangehörigkeitsgesetz müssen Einbürgerungsbewerber:innen über Kenntniss der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch den bundeseinheitlichen Einbürgerungstest nachzuweisen.

**Die Anmeldung zum Test muss persönlich in der VHS erfolgen.**

Bitte kommen Sie in der VHS-Geschäftsstelle (Altes Rathaus) zu den Öffnungszeiten vorbei:

Montag: 09:00-12:00 Uhr

Dienstag: 09:00-12:00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 09:00-12:00 Uhr + 14:30-17:30 Uhr

Freitag: 09:00-12:00 Uhr

In den Schulferien Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 09:00-12:00 Uhr.

Hinweise zur Vorbereitung:

Die potentiellen 310 Fragen sind unter diesem Link abrufbar. Bitte wählen Sie hier das Bundesland „Baden-Württemberg“ aus:  
<https://oet.bamf.de/ords/oetut/f?p=514:1:0>

Zum Ablauf der Prüfung:

Sie bekommen ein Testheft mit 33 Fragen. Sie haben 60 Minuten Zeit, die Fragen zu beantworten. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige auswählen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden.

Die Prüfungen für den Einbürgerungstest / „Leben in Deutschland“ finden zu den folgenden Terminen statt:

### 261-10201

#### Einbürgerungstest

**Samstag, 07. März 2026, 8.30 - 9.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.02.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

### 261-10202

#### Einbürgerungstest

**Samstag, 07. März 2026, 10.00 - 11.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.02.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

### 261-10203

#### Einbürgerungstest

**Samstag, 07. März 2026, 11.30 - 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.02.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

# Einbürgerungstest

1

**261-10204**

**Einbürgerungstest**

**Samstag, 02. Mai 2026, 8.30 - 9.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 07.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

**261-10205**

**Einbürgerungstest**

**Samstag, 02. Mai 2026, 10.00 - 11.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 07.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

**261-10206**

**Einbürgerungstest**

**Samstag, 02. Mai 2026, 11.30 - 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 07.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

**261-10207**

**Einbürgerungstest**

**Samstag, 04. Juli 2026, 8.30 - 9.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.06.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

**261-10208**

**Einbürgerungstest**

**Samstag, 04. Juli 2026, 10.00 - 11.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.06.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

**261-10209**

**Einbürgerungstest**

**Samstag, 04. Juli 2026, 11.30 - 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.06.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 25,00

### 261-10301

#### Rentenberatung

##### Vortrag

Anja Günther

1 Abend

Wie sieht der bestmögliche Weg in Ihre Rente aus? Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Zuschläge sind zu erwarten? Welcher Hinzuerdienst ist rentenunschädlich möglich? Kann ich für mich Nutzen aus der Flexirente ziehen? Was sind häufige "Renten-Irrtümer"? Was sollte man über die Hinterbliebenenrente unbedingt wissen? Wer die Einflussfaktoren auf seine Rente kennt, weiß, an welchen Stellschrauben man eventuell drehen kann. Anja Günther informiert praxisorientiert, wie sich was in wieviel Euro auswirken kann. Sie erhalten Hinweise, wie Sie Abschläge reduzieren und den Übergang sowie die eigene Rente optimieren können.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altvorsorge vorbereiten wollen. Anja Günther ist Betriebswirtin mit Spezialisierung im Bereich Altersvorsorge und Rente und ist gerichtlich zugelassene Rentenberaterin. Sie verkauft keine Versicherungen, sondern berät auf dem Gebiet der gesetzlichen Rentenversicherung.

**Dienstag, 24. Februar 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 19.02.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 15,00

### 261-10302

#### Haben Sie vorgesorgt? Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Co.

##### Kompaktseminar

Gudrun Greiwe

1 Abend

In jeder Lebensphase sorgen wir dafür, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse erfüllt werden. Wie sieht es aber für den Fall aus, wenn wir unsere Wünsche nicht mehr äußern können? Mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und Angabe der für die Hinterbliebenen wichtigen Informationen können wir auch in diesem Fall Vorsorge treffen. An diesem Abend erfahren die Teilnehmenden nicht nur viel Wissenswertes, sondern erstellen im Entwurf ihre eigenen Dokumente. Die entsprechenden Formulare werden zur Verfügung gestellt und im Entwurf ausgefüllt.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Freitag, 06. März 2026, 18.45 - 21.45 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.03.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 20,00

## 261-10303

### Kleine Finanzkunde für Grenzgänger

#### Kompaktsseminar

Dr. Michael Ritzau

1 Abend

Die Situation der Grenzgänger bei Versicherungen, Altersvorsorge, Steuern und Geldanlage ist komplex, da zwei Systeme, das deutsche und das schweizerische, beachtet werden müssen. In beiden Ländern gibt es immer wieder Änderungen, wie die schon beschlossene AHV-Reformen. Für die meisten Grenzgänger bildet die 2. Säule (BVG, Pensionskasse) den Hauptteil der Altersvorsorge, aber Begrifflichkeiten wie "Freizügigkeitskapital", "Koordinationsabzug" oder "überobligatorische Vorsorge" sind nicht selbsterklärend. Grenzgänger haben viele Fragen: Wie werden die Schweizer Renten in Deutschland besteuert? Lohnt sich ein Pensionskasseneinkauf? Was ist von einer Direktversicherung für Grenzgänger zu halten? Woran muss man denken, wenn man seine Schweizer Stelle aufgibt?

Natürlich findet man zum Thema Grenzgänger eine Menge Informationen im Netz, aber diese stammen fast ausschließlich von Banken, Versicherungen oder Maklern, also von Firmen und Personen, die Grenzgängern Finanzprodukte verkaufen wollen. Im Vortrag beleuchtet Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II, heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“), aus unabhängiger Sicht die Situation deutscher Grenzgänger in der Schweiz.

**Montag, 09. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.03.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 15,00

## 261-10304

### Vorsorge für den Erbfall! Testament und Vererben

#### Kompaktsseminar

Gudrun Greiwe

1 Abend

Ob alleinstehend, verheiratet, mit oder ohne Kinder sollen unsere Hinterbliebenen unseren Nachlass nach unseren Wünschen erhalten. In diesem Seminar wird die gesetzliche Erbfolge erläutert, die eintritt, wenn kein Testament vorhanden ist. Außerdem werden verschiedene Testamentsformulierungen besprochen und Fragen nach Enterbung und Pflichtteil beantwortet. Die Teilnehmenden erfahren nicht nur viel Wissenswertes, sondern beginnen ihre eigenen Lösungen zu entwickeln.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Freitag, 20. März 2026, 18.45 - 21.45 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 20,00

## 261-10305

### Geldanlage in unsicheren Zeiten

#### Kompaktsseminar

Dr. Michael Ritzau

1 Abend

Zahlreiche Krisen in der Welt verunsichern die Anleger. Viele Menschen belassen deshalb Ihr Geld nur auf sicheren, aber oft niedrig oder gar nicht verzinsten Konten und erzielen nur geringen Renditen. Dadurch verliert das Geld durch die Inflation oft real an Wert.

Wie kann man eine bessere Rendite erzielen? Auf welche Kriterien muss man bei Geldanlagen achten, welche Anlageprodukte sind empfehlenswert und welche nicht? Soll man in die oft empfohlenen Zertifikate, Fonds oder Kapital-Lebensversicherungen investieren oder besser in kostengünstige Indexfonds (ETFs) oder Gold?

Was ist von der Beratung bei Banken, Versicherungen und scheinbar unabhängigen Finanzvertrieben zu halten?

Im Vortrag geht Dr. Michael Ritzau, ehemals Vizepräsident der Novartis Pensionskasse II und heute bankenunabhängiger Honoraranlageberater und Buchautor („Die große Fondslüge“) auf all diese Fragen ein und beleuchtet die verschiedenen in Frage kommenden Anlageoptionen. Er zeigt Fallstricke auf und erklärt allgemeinverständlich grundlegende Konzepte der Geldanlage.

**Montag, 23. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 19.03.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 15,00

## 261-10306

### Unwissenheit schützt vor Strafe nicht – das deutsche Waffengesetz

#### Vortrag

Volker Sominka

1 Abend

Dieser uralte Rechtsgrundsatz gilt im besonderen Maße für das deutsche Waffenrecht. Kaum ein anderes Gesetz ist derart komplex, detailreich und zugleich für den Alltag vieler Menschen relevant. Ob Messer, Reizstoffsprühgeräte, Luftdruckwaffen oder scheinbar harmlose Alltagsgegenstände: Bereits kleine Unacht samkeiten können rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Der Vortrag vermittelt die zentralen Regelungen des Waffenrechts und zeigt auf, welche Gegenstände erlaubt, verboten oder nur unter bestimmten Voraussetzungen geführt oder besessen werden dürfen. Behandelt werden unter anderem die rechtlichen Rahmenbedingungen rund um Messer - einschließlich Einhandmesser und Dolche -, die Anforderungen an die sichere Aufbewahrung, der Unterschied zwischen "Kleinem Waffenschein" und Waffenschein sowie weitere praxisrelevante Vorschriften.

Anhand zahlreicher Alltagsbeispiele werden typische Fallstricke erläutert und Unsicherheiten im Umgang mit waffenrechtlich relevanten Gegenständen ausgeräumt. Auf die Anliegen der Teilneh-

# Repair-Café

menden wird ausführlich eingegangen. Sämtliche im Vortrag thematisierten Objekte liegen zur Veranschaulichung im Original vor.

**Mittwoch, 18. März 2026, 18.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.03.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 15,00



**261-10401**

**Repair-Café**

Beatrice Kaltenbach-Holzmann

1 Vormittag

Das Konzept der Repair-Cafés kommt ursprünglich aus den Niederlanden. Es wurde 2009 von Martine Postma entwickelt. Sie kam damals auf die Idee, im ganzen Land einladende Treffpunkte einzurichten, in denen Nachbarn ihre eigenen defekten Gegenstände unter fachkundiger Begleitung und in entspannter Atmosphäre reparieren können. Mittlerweile gibt es weltweit fast 1.000 Repair-Cafés, davon alleine in Deutschland über 300.

Ziel dieser Initiative ist es:

- Reparieren auf lokaler Ebene wieder in die Gesellschaft zu tragen,
- Reparaturwissen zu erhalten und zu verbreiten,
- den sozialen Zusammenhalt der Gemeinschaft vor Ort zu fördern, indem Menschen mit verschiedenen sozialen Hintergründen und Interessen in Kontakt gebracht werden.

Die Bürgerstiftung Lörrach, die Halle 9 (Familie Kaltenbach-Holzmann) sowie die Volkshochschule Lörrach und Steinen unterstützen diese Initiative. Dabei werden Experten aus den Bereichen Elektro, Textilien und Fahrräder in der Halle 9 (Gewerbestraße 9, ehemaliges TÜV-Gebäude) Hilfe zur Selbsthilfe anbieten.

Das Reparatur-Café wird ehrenamtlich und nicht kommerziell betrieben. Zur Unterstützung des Experten-Teams werden noch engagierte Bastler und Tüftler gesucht, die ihre Kenntnisse anwenden und weitergeben möchten. Interessenten können sich gerne bei der VHS Lörrach und Steinen melden. Ansprechpartner sind: Bürgerstiftung (Dr. Ute Lusche und Klaudia Klein)

Halle 9 (Beatrice Kaltenbach-Holzmann und Michael Holzmann)  
Es stehen Experten für die Hilfe zur Selbsthilfe in den folgenden Bereichen zur Verfügung:

- Elektro
- Nähmaschinen
- Textilien, Upcycling
- Fahrräder

Es werden auch gebrauchte Brillen angenommen und an das Optikergeschäft Zickenheiner, das für einen guten Zweck sammelt, weitergeleitet.

**Samstag, 07. März 2026, 10.00 - 12.30 Uhr**

Halle 9, Gewerbestraße 9, (ehem. TÜV-Gebäude)

Gebühr: kostenfrei

# Umweltbildung & Verbraucherfragen

**261-10402**

**WOW – Wald!**

**Exkursion**

Susanne Künze

1 Vormittag

Rekorde und klitzekleines. Entdecke die Vielfalt und die spannenden Geheimnisse des Waldes und erfahre interessante Details über zarte Blüten und Baumriesen, entdecke erstaunliche Lebensbereiche von Moosen und Pilzen. Im Kosmos Wald gibt es ständig was Neues zu entdecken. Und im Frühling streben von der riesigen Buche bis zum kleinen feinen Buschwindröschen alle Richtung Sonnenlicht. Auf unserem Weg durch den Wald entdecken wir Fakten über diesen Lebensraum, die uns bewusst machen, wie wichtig und wertvoll, wunderschön und voller Geheimnisse unser Wald ist.

Diese Tour ist für Entdecker, für Wald und Naturfreunde und für die, die es gerne werden möchten. Ab 8 Jahren geeignet. Gemütliche Gehzeit ca. 2,5 - 3 km, Trittsicherheit ist erforderlich. Im Wald ist es bei jedem Wetter schön – auch bei Regen! Entsprechende Kleidung beachten und bitte feste Schuhe tragen.

Susanne Künze ist ausgebildete Waldführerin nach Wohllebens Waldakademie®.

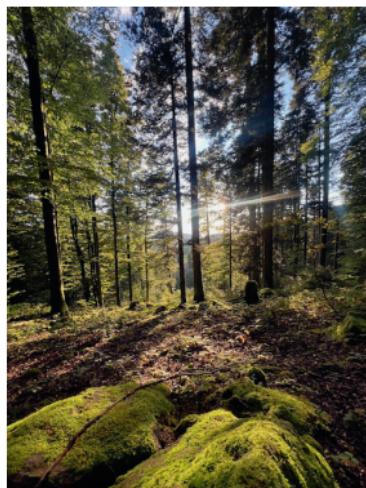
**Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung, einfache SitzunterlageGetränk bei Bedarf.

**Samstag, 18. April 2026, 10.00 - 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.04.2026

Treffpunkt: Bühler Hütte in Brombach

Gebühr: € 16,50



**261-10403**

**WOW – Wald!**

**Exkursion**

Susanne Künze

1 Vormittag

**Samstag, 11. Juli 2026, 10.00 - 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 08.07.2026

Treffpunkt: Bühler Hütte in Brombach

Gebühr: € 16,50

**261-10404**

**Wildbienen fördern (mit Praxisteil, inkl. Sachbuch und Nisthilfe)**

**Kompaktsseminar**

Manfred Carsten

1 Nachmittag

Über 550 Wildbienenarten leben in Deutschland. Etwa die Hälfte von ihnen gilt als bestandsgefährdet, weil ihre Lebensräume zunehmend schwinden. Die gute Nachricht ist: Jeder kann seinen Teil dazu beitragen, die Artenvielfalt zu fördern. Gartenbesitzer und Balkongärtner erfahren in diesem Kurs, wie sie Wildbienen und andere Insekten mittels Nisthilfen sowie geeigneten Trachtpflanzen und Futterpflanzen unkompliziert fördern können.

**Kursinhalte:**

- Was sind Wildbienen und wie leben sie?
- Welchen Beitrag als Bestäuber leisten sie?
- Wie ist eine optimale Nisthilfe für Wildbienen gestaltet?
- Welche Balkon- und Gartenpflanzen eignen sich zur Insektenförderung?
- Praxisteil: Die Teilnehmer fertigen unter Anleitung jeweils eine eigene Nisthilfe an.

Detailreiche Makrofotografien bringen Ihnen die Welt der Wildbienen näher und ermuntern Sie zu eigenen ersten Schritten in Sachen Insektenförderung. Jeder Teilnehmer erhält im Rahmen des Kurses das Sachbuch "Biene sucht Balkon" zum Thema Bienenförderung auf Balkon und Terrasse sowie die im Kurs selbst gefertigte Nisthilfe (Kosten von 26,00 Euro sind in der Kursgebühr bereits enthalten).

**Samstag, 18. April 2026, 15.00 - 17.15 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.04.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 41,00

# Umweltbildung & Verbraucherfragen

## 261-10405

### Topfblumen für Fenster, Balkon oder Terrasse

#### Vortrag

Dr. Klaus Rose

1 Abend

Wer von uns hätte nicht gerne blühende Zitronenbäume und wilde exotische Pflanzen direkt vor seinem Fenster? Wer Plastikblumen mag, der braucht nicht weiterzulesen. Aber wer sich mit einfachen Mitteln ohne viel Geld das ganze Jahr an lebenden Blüten erfreuen möchte, der sollte kommen.

Hornveilchen sind blühfreudig und winterhart. Man kann sie aus Samen züchten oder für wenig Geld als blühende Pflanzen kaufen. Von A wie amerikanische Akelei bis Z wie Zitrone führt Sie dieser Vortrag durch Pflanzen, die mit kleinem Geldbeutel und etwas Zeit große Freude geben, mit Tipps für Aufzucht, Pflege, Düngung, und Unterhalt. Ein Wintergarten ist toll. Aber es geht auch ohne. Viele Pflanzen sind frostfest, oder können als Knollen im Keller überwintern, oder im Topf in Bad oder Treppenhaus.

Der Vortrag und das Gespräch mit den Teilnehmern helfen Ihnen zu einem gefühlten ewigen Frühling und Sommer vor dem Fenster – selbst im tiefsten Winter.

**Donnerstag, 05. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.03.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 15,00

## 261-10601

### Hilfe, ich geh' in Ruhestand! (psychologische Aspekte von Rente / Pension)

#### Kompaktseminar

Gerlinde Amschl

1 Nachmittag

Ausrangiert und abserviert?! Oder: Hurra – endlich frei!? Anfang vom Ende? Oder Beginn eines neuen Lebens? Elende Einsamkeit oder Ehekrach und Enkelstress? Der Ruhestand ist oft mit gemischten Gefühlen verbunden. Patentrezepte für sein Gelingen gibt es leider keine. Deswegen ist es das Ziel dieses Kurses, ausgehend von Erkenntnissen aus der psychologischen Forschung, Anregungen zur Gestaltung der jeweils eigenen Situation zu erarbeiten. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Menschen, die über ihren Ruhestand nachdenken als auch für Ruheständler:innen, die noch Impulse suchen.

Themen:

- Die zwei Seiten von Arbeit: Erfüllung psychologischer Bedürfnisse und Belastung
- Identität: Wer bin ich mit und ohne meinen Beruf?
- Soziale Beziehungen im (Un-) Ruhestand

**Freitag, 08. Mai 2026, 14.30 - 17.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.05.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 20,00

### 261-10602

**Die Vision im Blick – Ziele finden, Motivation stärken,**

**Zukunft gestalten**

**Vortrag mit Interaktion**

Stefanie Sproß

1 Abend

Die Motivation ist im Alltagstrubel untergegangen und die eigenen Ziele scheinen weit weg? Dieser Impulsvortrag lädt dazu ein, innezuhalten und wieder zu spüren, wofür Sie losgehen – und wohin. Mit Impulsen aus der Motivations- und Resilienzforschung entdecken Sie, wie Motivation entsteht, warum sie manchmal versiegt und wie Sie sie neu entfachen können. Sie erfahren, wie aus einer Vision klare, realistische und zugleich inspirierende Ziele werden und wie Selbstwirksamkeit und Sinnorientierung innere Energie freisetzen.

Der Vortrag bietet kleine Übungen und Reflexionsfragen, um Motivation, Vision und Zielsetzung zu prüfen, zu schärfen und bewusst zu gestalten.

**Mittwoch, 11. März 2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.03.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 15,00

### 261-10603

**Mach es zu deiner Sache! Konkrete Schritte zu mehr innerer Klarheit und Gelassenheit im Alltag**

**Seminar**

Helena Günther

1 Vormittag

"Mögen deine Entscheidungen deine Hoffnungen widerspiegeln, nicht deine Ängste." Nelson Mandela

Wer ein erfülltes Leben anstrebt, sollte als erstes bei sich selbst ansetzen. In einer Welt, in der Veränderung zur Norm geworden ist und Unsicherheiten unseren Alltag prägen, ist es besonders wichtig, seinen inneren Kurs zu finden, Stabilität zu gewinnen und sich selbst Halt zu geben. Um dies zu erreichen, ist es entscheidend, aktiv den Kontakt zu sich selbst zu suchen. Gönne dir bewusst Zeit, um herauszufinden, was für dich wirklich zählt. Stelle dir zentrale Fragen wie: Wie bewahre ich meine innere Klarheit? Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen? Welche Strategien helfen mir, auch in unsicheren Situationen gelassen und bei mir zu bleiben?

Der Kompaktworkshop lädt dich ein, deine persönliche Entwicklung und innere Haltung gezielt zu fördern. Ziel ist es, zunehmend unabhängiger von den äußeren Umständen zu werden und mit einer neuen, positiven Einstellung gelassener durchs Leben zu gehen. In einem geschützten Rahmen bietet das Seminar Raum für Impulse, Übungen, Reflexionen und den Austausch in kleinen Gruppen. Hier kannst du lernen, konstruktiv mit Herausforderungen umzugehen. Die Erkenntnisse aus dem Workshop sollen dir helfen, deinen Alltag zu bereichern und sich in positive Gewohnheiten zu verwandeln.

Sei bereit, deinen Weg zu einer erfüllteren Version deiner selbst zu beginnen!

**Samstag, 09. Mai 2026, 9.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.05.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 26,50

**261-10801**

**Wie KI uns alle verändern wird**

**Vortrag**

Dr. Stephen Milford

1Abend

Künstliche Intelligenz verändert nicht nur die Art und Weise wie wir arbeiten und spielen, sondern beginnt auch jeden Aspekt unseres Lebens zu beeinflussen. Dennoch wird der Einfluss der KI auf unser Menschsein oft unterschätzt. In diesem Vortrag wird untersucht, wie KI uns Menschen bereits langsam verändert und wie sich dieser Wandel in den nächsten Jahren radikal beschleunigen könnte, wenn wir nicht aufpassen. Anschließend gibt es Raum für Nachfragen und Gespräch.

Reverend Dr. (sci.med) Stephen Milford ist ordinierter Pastor und Postdoktorand am Institut für Biomedizinische Ethik der Universität Basel und hat über die Vorteile und Risiken von KI für die menschliche Identität geschrieben.

Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten bei Pastor Jürgen Exner, Tel. 07621/10311 oder [pastor@baptistenloerrach.de](mailto:pastor@baptistenloerrach.de)

**Mittwoch, 20. Mai 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: kostenfrei



**261-10901**

**Fernweh hautnah: Japan – abseits der Touristenpfade**

**Reisevortrag**

Dietmar Weniger

1 Abend

Erleben Sie einen faszinierenden Reisebericht über eine fünfwochige, individuell geplante Rundreise im Herbst 2025. Die Route führte von Tokyo über Shin-Fuji, Ena und Tsumago bis auf die Insel Kyushu mit Stationen in Aoshima, Miyakonojo, Nichinan (Sun Messe), Oita, Beppu, Saga, Nagasaki und Karatsu – weiter nach Matsue, Izumo, Tottori, Encho-en, Kyoto, Nara, Matsusaka, Shingu, Osaka und Arashiyama.

Bilder, Kurzfilme und persönliche Kommentare nehmen Sie mit zu Orten, die in kaum einem klassischen Reiseprogramm auftauchen und ein ganz anderes, authentisches Japan zeigen - fernab von Social-Media-Klischees und Touristenströmen. Praktische Tipps, persönliche Eindrücke und eine Fragerunde am Ende machen den Abend zu einem lebendigen Austausch für alle Japan-Interessierten.

**Donnerstag, 07. Mai 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 15,00

Abendkasse



## 261-10902

### "....ist das Kunst oder kann das weg? Bewohnte Mythen" – Besuch der Joseph Beuys-Ausstellung in Tübingen Exkursion

Heide Langguth

1 Tag

Joseph Beuys war einer der bekanntesten aber auch umstrittensten Künstler des 20. Jahrhunderts, der immer wieder für Unverständnis und Skandale sorgte. Doch er hat mit seinem Werk und vor allem mit seinen Aktionen zu einem "erweiterten Kunstbegriff" beigetragen und die Konzeption der "Sozialen Plastik" als Gesamtkunstwerk entwickelt. Die Tübinger Kunsthalle, die eine besondere Verbundenheit mit Joseph Beuys hat, zeigt aus eigenen Beständen und anderen Sammlungen über 100 Arbeiten des Künstlers (Zeichnungen, Skulpturen, Videos) und konfrontiert sie mit Arbeiten von Willi Baumeister, Hermann Nitsch, Meret Oppenheim und anderen. Angesprochen wird in der Ausstellung auch sein Verhältnis zum Nationalsozialismus. Nach der Ausstellung werden wir noch einen Rundgang durch Tübingens Altstadt machen.

**Mittwoch, 04. März 2026, 7.30 - 18.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 27.02.2026

Abfahrt: 7.30 Uhr Busbahnhof Lörrach, Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Eintritt und Führung: ca. € 13,00

Falls vorhanden, bitte Museumspass mitbringen

Das Mittagessen ist nicht im Preis inbegriffen!

Gebühr: € 60,00

Mit der Anmeldung erklären die Teilnehmenden sich damit einverstanden, dass ihre E-Mail-Adresse und Handynummer (bitte angeben) an die Exkursionsleiterin weitergegeben werden.



**261-10903**

## **Auf den Spuren des Erasmus von Rotterdam – Ein Stadtspaziergang durch Basel**

Heide Langguth

1 Tag

Einer der größten Gelehrten im Zeitalter der Reformation lebte über zehn Jahre in Basel, wo er einen Teil seiner wichtigsten Werke schrieb. Sein Freund, der Buchdrucker Johannes Froben, bei dem Erasmus auch eine Zeitlang wohnte, druckte sie. Am bekanntesten wurde sein ironisches Werk "Lob der Torheit", aus dem unterwegs auch vorgelesen wird. Für heftige inner- und außerkirchliche Diskussion sorgte auch seine neue Bibelübersetzung (1516) und Aufforderung, jeder solle sie lesen können. Das war seit der Übersetzung des Hieronymus nicht gestattet und bescherte Erasmus massive Kritik von Seiten der Kirche. Luther und Zwingli versuchten Erasmus auf ihre Seite zu ziehen, aber Erasmus war gegen eine Spaltung der Kirche sondern für eine innerkirchliche Erneuerung. Auf unserem Stadtspaziergang (ca. 3 km) werden wir nicht nur sein Grab im Münster sehen und auch an seinem Wohnhaus, der Universität, dem Haus des Druckers Froben vorbeikommen und uns, wenn noch Zeit ist, sein Porträt von Hans Holbein im Kunstmuseum anschauen.

**Mittwoch, 15. April 2026, 10.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026

Treffpunkt: Eingang des Münsters um 10.30 Uhr

Rückkehr: ca. 15.30 Uhr

Eintritt im Kunstmuseum: Museumspass gültig

Das Mittagessen nicht im Preis enthalten.

Gebühr: € 33,50

Mit der Anmeldung erklären die Teilnehmenden sich damit einverstanden, dass ihre E-Mail-Adresse und Handynummer (bitte angeben) an die Exkursionsleiterin weitergegeben werden.

# Exkursionen



**261-10904**

**"Wer sehen will, was frei und groß und reizend ist, der muß nach Bruchsal gehen"**

**Exkursion**

Heide Langguth

1 Tag

Dieses Zitat von Wilhelm Busch vom Mai 1873 erstaunt und macht neugierig. Vor rund 300 Jahren, 1722, wurde der Grundstein zum Schloss des Fürstbischofs von Speyer gelegt. Trotz Zerstörungen im 2. Weltkrieg konnte das berühmte Treppenhaus von Balthasar Neumann gerettet werden. Auch sein anderes Werk, die Kirche St. Peter, überstand als einzige Kirche die Bombardierung Bruchsals im März 1945. Wir werden beide Gebäude besuchen und im Schloss das dortige interessante Deutsche Musikautomaten-Museum anschauen. Bruchsal liegt auch im Herzen der größten deutschen Spargel-Region, und wir werden in einem Restaurant dies sicherlich genießen können. Danach werden wir noch andre Sehenswürdigkeiten der Stadt bei einem Rundgang erleben.

**Mittwoch, 20. Mai 2026, 8.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.05.2026

Abfahrt: 8.00 Uhr Busbahnhof Lörrach, Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Eintritte/Führungen: ca. € 13,00, Museumspass gültig

Falls vorhanden, bitte Museumspass mitbringen

Das Mittagessen ist nicht im Preis inbegriffen!

Gebühr: € 60,00

Mit der Anmeldung erklären die Teilnehmenden sich damit einverstanden, dass ihre E-Mail-Adresse und Handynummer (bitte angeben) an die Exkursionsleiterin weitergegeben werden.



**261-10905**

**Die älteste Stadt der Schweiz: Chur**

**Exkursion**

Heide Langguth

1 Tag

Chur, der Hauptort des Kantons Graubünden soll über 5000 Jahre alt sein und damit die älteste Stadt der Schweiz. Nicht ganz so alt ist die Kathedrale Maria Himmelfahrt in der früher mächtigen Bischofsstadt, mit dem schönsten Flügelaltar der Schweizer Spätgotik (1492). Anschließend besichtigen wir das Domschatzmuseum mit unglaublich kostbaren Objekten: syrische Seide aus dem 8. Jht., goldene Reliquienschreine, feine Elfenbeinschnitzereien. Auch die Totentanzbilder nach Hans Holbein in Grisailletechnik sind dort untergebracht. Bei einem Rundgang durch die zwischen Bergen gelegene Altstadt kommen wir am Geburtshaus von Angelica Kauffmann, der berühmten Malerin (1741-1807) vorbei. Ihre Gemälde können wir im Bündner Kunstmuseum bewundern, die in einer prächtigen Villa, der neoklassizistischen Villa Planta untergebracht sind; außerdem gibt es dort Werke von Segantini, Giacometti, Ferdinand Hodler, Kirchner.

**Mittwoch, 17. Juni 2026, 8.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.06.2026

Abfahrt: 8.00 Uhr Busbahnhof Lörrach, Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Eintritte: ca. CHF 19,00

Falls vorhanden, bitte Museumspass mitbringen

Das Mittagessen ist nicht im Preis inbegriffen!

Gebühr: € 60,00

Mit der Anmeldung erklären die Teilnehmenden sich damit einverstanden, dass ihre E-Mail-Adresse und Handynummer (bitte angeben) an die Exkursionsleiterin weitergegeben werden.



**261-10906**

**"Es schlug mein Herz, geschwind zu Pferde!"**

**Auf Goethes Spuren im Elsass: Sessenheim und Hagenau  
Exkursion**

Heide Langguth

1 Tag

Nicht zu Pferde, sondern mit dem Bus begeben wir uns auf eine Reise auf Goethes Spuren im Elsass. Der junge Jura-Student Goethe hielt sich 1770/71 in Straßburg auf, wo er schließlich in Jura promovierte. Aber er hat nicht nur studiert an der Universität sondern auch das freie Leben als Student aus betuchtem Elternhaus genossen. Das heißt, es wurde viel gefeiert in Straßburg und mit Freunden und zu Pferd das Elsass erkundet. In Sessenheim, rund 40 km von Straßburg entfernt lernte er die Pfarrersstochter Friederike Brion kennen und lieben. Doch bald verließ Goethe Straßburg und Friederike blieb allein zurück.

Auch nach Hagenau führte ihn ein zweiwöchiger Ritt durchs Elsass, und wir schauen uns ebenfalls diese alte Reichsstadt, ein Hauptort der Staufer an. Es gibt noch Reste der mittelalterlichen Stadtbefestigung, die romanisch-gotische Kirche St. Georges, das Alte Zollhaus und vieles andere mehr anzusehen.

**Mittwoch, 15. Juli 2026, 8.15 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.07.2026

Abfahrt: 8.15 Uhr Busbahnhof Lörrach, Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Falls vorhanden, bitte Museumspass mitbringen

Das Mittagessen ist nicht im Preis inbegriffen!

Gebühr: € 60,00

Mit der Anmeldung erklären die Teilnehmenden sich damit einverstanden, dass ihre E-Mail-Adresse und Handynummer (bitte angeben) an die Exkursionsleiterin weitergegeben werden.



**261-30525**

## Weinexkursion ins Elsass

Jürgen Meyer

1 Tag

In unserer Nachbarregion, dem Elsass gibt es nicht nur den regionstypischen Winzersekt, den Cremant d'Alsace, sondern auch malerische Landschaften, romantische Ortschaften sowie kulinarische Genüsse vom Feinsten. Und nicht zuletzt auch engagierte Winzerinnen und Winzer, die Weine von Weltrang produzieren! Entlang der Weinstraße finden sich unzählige kulturelle und kulinarische Highlights. Auch wenn Sie das Elsass schon kennen, werden Sie auf unserer kleinen Weinreise viel Neues entdecken! Wir besuchen ausgezeichnete und renommierte Weingüter und haben dort die Gelegenheit, Weinkeller zu entdecken und Weine zu verkosten. Besucht werden historische Weinorte mit besonderem Elsässer Flair. Unbezahlbar ist sicher die Begegnung mit Menschen aus unserer Nachbarregion, die ihr Leben dem Wein verschrieben haben. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Einige Highlights der Reise:

- Weinprobe – im Süd- und Nordelsass
- Besichtigung von Eguisheim und Weinprobe
- Essen in einer typischen Ferme Auberge in den Vogesen
- Besuch von Obernai.
- Weinprobe mit Vesper in Otrrot beim Weingut Fritz Schmitt

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung

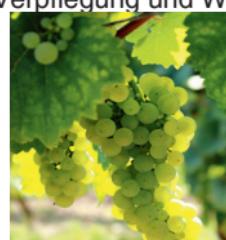
Die Kosten für die Verpflegung und die Weinproben sind nicht in den Exkursionsgebühren enthalten!

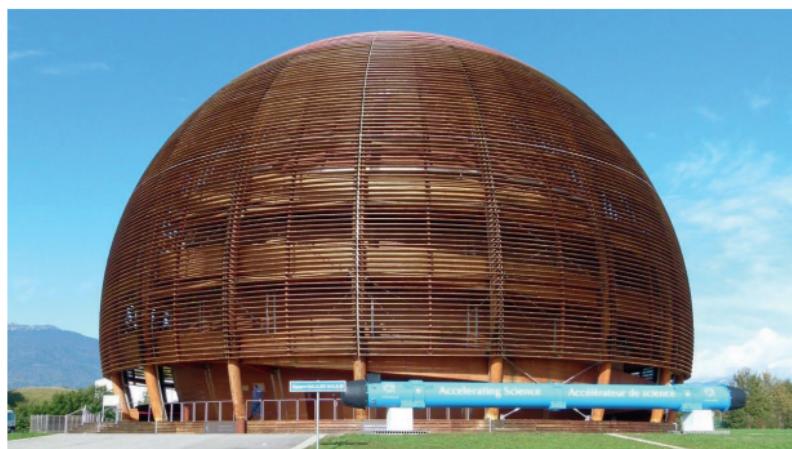
**Samstag, 20. Juni 2026, 8.00 - 18.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.06.2026

Busbahnhof Lörrach

Gebühr: € 60,00 zzgl Verpflegung und Weinproben





## 261-11009

### CERN – Ein Besuch im weltgrößten Teilchenbeschleuniger in Genf

#### Exkursion

Alfred Eichhorn, Imelda Gerstner

1 Tag

Der Besuch des Europäischen Kernforschungszentrums CERN in Genf ist ein faszinierendes Ganztageserlebnis, das um 13:00 Uhr vor Ort beginnt. Nach einer Einführung durch einen Guide tauchen Sie zunächst mit einem kurzen Film in die Welt der Teilchenphysik ein. Im Anschluss besichtigen Sie eines der beeindruckenden Experimente, die am Large Hadron Collider (LHC) durchgeführt werden. Der LHC, CERNs mächtiger Teilchenbeschleuniger, dringt tief in die Materie ein. Hier wurde 2012 das sagenumwobene "Gottesteilchen" – das Higgs-Boson – entdeckt. Bei der Führung durch eine der großen Experimentierhallen, ausgestattet mit gigantischen Detektoren, erfahren Sie mehr über diese Entdeckung und die Bedeutung der Kollisionspunkte, an denen die gegenläufigen Teilchenstrahlen gekreuzt und dadurch zur Kollision gebracht werden können. Auch die sogenannte Antimaterie-Fabrik beeindruckt: Hier werden Antiprotonen von geringer Energie erzeugt, aus denen Antiatome entstehen können. Vielleicht erfahren Sie sogar, ob es wirklich ein Schwarzes Loch geben könnte!

CERN besitzt insgesamt sechs kreisförmige Teilchenbeschleuniger, die klangvolle Namen wie LEIR, PS, AD, SPS oder Linac tragen und untereinander verbunden sind. Sie dienen zum Teil als Vorbeschleuniger für den LHC.

Bitte beachten Sie, dass der Zugang zu den unterirdischen Anlagen aus Sicherheitsgründen nicht garantiert werden kann.

**Dienstag, 19. Mai 2026, 8.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 21.04.2026

Treffpunkt: Busbahnhof Lörrach

Gebühr: € 70,00

**261-11001**

**Was fliegt denn da ? Vogelbestimmung für Einsteiger  
Kompaktseminar**

Armin Wikmann

4 Abende

Vögel faszinieren uns Menschen schon seit Jahrtausenden. Die Bekanntheit der Vögel und auch die Begeisterung, die viele Menschen für sie empfinden, ist weltweit verbreitet und hat eine sehr lange Geschichte. Fast alle Menschen kennen ein paar Vogelarten. Vögel sind fast immer und jederzeit zu beobachten. Aber nicht immer fällt es leicht, den entdeckten Vogel zu bestimmen. Dabei ist es gar nicht so schwer, sich in der faszinierenden Vogelwelt zurechtzufinden. Anhand der Lebensräume sowie den Merkmalen Aussehen, Gesang und Verhalten erlernen wir die erfolgreiche Bestimmung unserer einheimischen Vögel. Außerdem erfahren wir viel Wissenswertes und lernen, auf die wichtigsten Kennzeichen der Vögel zu achten. Auch die richtige Verwendung von Bestimmungsbüchern wird erklärt.

In drei Theoriemodulen und einem praktischen Exkursionstag (Sonntag) vermittelt der Kurs grundlegende Kenntnisse zur erfolgreichen Vogelbestimmung. Denn Vogelbeobachtung ist ein wunderschönes Hobby, das ganzjährig bei Wind und Wetter praktiziert werden kann.

**Donnerstag, ab 19. März 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Theodor-Heuss-Realschule, 2.4

Gebühr: € 60,00



## 261-11002

### "Unsichtbares in der Welt" für Kinder der 1./2. Klasse

Dr. Kerstin Linkerhögner

8 Nachmittage

Forscher und Forscherinnen gesucht! In diesem ScienceLab-Kurs wird in jeder Stunde ein naturwissenschaftliches Thema mit viel Spaß und spannenden Experimenten intensiv erforscht. Wir beschäftigen uns u.a. mit folgenden Themen: Gase, Wärme, Licht, Schall, Kräfte, Elektrizität.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 15.00 - 16.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 76,00

## 261-11003

### "Erdgeschichten" für Kinder der 2. bis 4. Klasse

Dr. Kerstin Linkerhögner

8 Nachmittage

Dieser Kurs beschäftigt sich mit vielen interessanten Themen rund um unsere Erde, z.B. Entstehung und Aufbau der Erde, Vulkanismus, Klima und Wetter, Erdbeben, Gesteine, Kristalle. Mit Spaß und vielen spannenden Experimenten werden wir in jeder Stunde ein Thema erforschen.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.15 - 17.15 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 76,00

## 261-11004

### Bauen und Programmieren mit LEGO (WeDo 2.0 bzw. Spike essential) für Kinder der 3./4. Klasse

Dr. Kerstin Linkerhögner

5 Nachmittage

In diesem Kurs fragen wir uns, was programmieren eigentlich ist. Wir bauen verschiedene Legomodelle und erwecken sie zum Leben. Wie? Du programmierst selbst am Computer, was Dein Modell können soll. Keine Angst, es ist viel leichter als Du denkst!

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 15.00 - 16.30 Uhr**

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 105,00

## 261-11005

### "Licht und Farben" für Kinder von 5 - 7 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhögner

1 Vormittag

Hast du eine Lieblingsfarbe? Welche Farbe hat das Licht? Kann man Farben selber machen? Warum gibt es Farben in der Natur? Ein Vormittag für alle Kinder, die Farben lieben und gerne damit experimentieren.

**Samstag, 07. März 2026, 11.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 04.03.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 19,00

## 261-11006

### "Chemie im Alltag" für Kinder von 8 -10 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhögner

1 Nachmittag

Wir begeben uns auf die Suche, wo in unserem Alltag Chemie eine Rolle spielt und wo wir sie nutzen, lohne es vielleicht zu wissen spannende Experimente inklusive!

**Samstag, 07. März 2026, 14.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 04.03.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 19,00

## 261-11007

### "Was Magnete alles können" für Kinder von 5 - 7 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhögner

1 Nachmittag

Entdecke die unsichtbare Kraft der Magnete! Welche Dinge zieht ein Magnet an und welche nicht? Ziehen Magnete andere Magnete an? Wie funktioniert ein Kompass? Erforsche die Kraft der Magnete und baue ein Auto, das mit Magnetkraft angetrieben wird.

**Samstag, 18. April 2026, 11.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.04.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 19,00

## 261-11008

### "Magnetismus" für Kinder von 8 - 10 Jahren

Dr. Kerstin Linkerhögner

1 Nachmittag

Magnetismus – eine besondere Kraft! Wir untersuchen, was man mit Magneten alles machen kann und erforschen, wie ein Elektromagnet funktioniert.

**Samstag, 18. April 2026, 14.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.04.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 19,00

## Kommunikation / Medien und KI

**261-1110**

**Künstliche Intelligenz im Alltag**

**Kompaktsseminar**

Timo Martens

4 Abende

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute in vielen Lebensbereichen – von Sprachassistenten in ChatGPT bis hin zu personalisierten Traumreisen oder neuen Hobbys. Dieser Kurs gibt Ihnen einen praktischen Einblick in die Technologien, die unseren Alltag verändern, und zeigt, wie Sie diese gezielt nutzen können, um Zeit zu sparen und den Komfort zu erhöhen.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 20.00 - 21.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 19.02.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 40,00

**KULTUR - GESTALTEN**  
**VHS LÖRRACH & STEINEN**



Spiel  
Literatur  
Literarische Praxis  
Plastisches Gestalten  
Textiles Gestalten



**Tom Leischner**

Tel.: +49 (0)7621 95673-40  
E-Mail: [t.leischner@loerrach.de](mailto:t.leischner@loerrach.de)

**Irene von Mühlendahl**

Tel.: +49 (0)7621 95673-30  
E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

**Petra Ziemska**

Tel.: +49 (0)7621 95673-44  
E-Mail: [p.ziemska@loerrach.de](mailto:p.ziemska@loerrach.de)

**BEREICH**

**2**

261-20001

## Bridge – Reizung B

Ruth Bilkenroth

10 Abende

Bridge ist mehr als nur ein Kartenspiel, denn Bridge macht Ihrem Kopf Beine! Stetes Lernen und Geselligkeit bilden das Fundament für geistige Fitness, und daran kann man gar nicht früh genug arbeiten!

Kein anderes Spiel bietet ein vergleichbares Spektrum: Strategie und Spieltechnik, Partnerverständigung, kühle Berechnung und einfach Spaß am Spiel. Wer Bridge spielen kann, findet überall auf der Welt Freunde und Gleichgesinnte, sei es in den Bridgeclubs des entsprechenden Landes oder in privater Runde. Um mit dem Bridgespielen beginnen zu können, benötigt man keinen jahrelangen Unterricht, sondern Spaß am Kartenspielen und Interesse an Taktik und Strategie. Der Kurs ermöglicht einen raschen Einstieg in das Spiel und erlaubt dem Anfänger, sehr schnell selbst zu spielen. Die dazu nötige Theorie vermittelt Ihnen die Kursleiterin in 10 Abenden.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Volkshochschule Lörrach und dem Bridgeclub Lörrach organisiert und durchgeführt. Sollten Sie zum Schnupperabend kommen, bitten wir davor schon um eine Anmeldung zum Kurs. Sollte Ihnen am Schnupperabend der Kurs nicht zusagen, können Sie sich problemlos wieder kostenfrei abmelden.

Materialkosten von 10,00 Euro sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

**Montag, ab 02. März 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Adolf-Glattacker-Schule Tüllingen

Gebühr: € 133,50



## 261-20002

### **Doppelkopf für Anfänger – Karten, Köpfchen, Kooperation**

Markus Klein-Gunnewyk

7 Abende

Doppelkopf ist ein traditionsreiches Kartenspiel, das Logik, Taktik und Teamgeist auf spannende Weise vereint. In diesem Abendkurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen kennen und entdecken, warum Doppelkopf seit mehr als ein Glücksspiel ist. Wer aufmerksam spielt, Informationen klug kombiniert und sein Blatt geschickt einsetzt, hat beste Chancen auf Erfolg.

Gemeinsam üben wird das Bedienen der Farben, die Bedeutung der Trümpfe und die ersten strategischen Entscheidungen am Tisch. Nach einer kurzen Regelphase steht das "spielende Lernen" im Mittelpunkt - durch viele praktische Runden, gegenseitigen Austausch und Tipps aus Jahrzehntelanger Spielerfahrung. Dabei werden auch die feinen Formen der stillen Kommunikation zwischen Spielpartnern geübt.

Doppelkopf fördert Konzentration, logisches Denken und Fairplay - und macht einfach Spaß. Willkommen sind alle Erwachsenen ab 16 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.35 - 21.35 Uhr**

Altes Rathaus, Forum

Gebühr: € 93,50

## 261-20003

### **Doppelkopf für Geübte – Strategie, Spielpraxis und Partnerschaft**

Markus Klein-Gunnewyk

7 Abende

Sie beherrschen die Grundregeln des Doppelkopfs und möchten Ihr Spiel gezielt verbessern? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen, schärfen Ihr strategisches Denken und gewinnen mehr Sicherheit am Spieltisch.

Im Mittelpunkt stehen Spielpraxis, Teamabstimmung und taktisches Gespür. Sie lernen, Spielsituationen sicher zu analysieren, Wahrscheinlichkeiten einzuschätzen und Ihr Zusammenspiel mit dem Partner zu verfeinern - ohne Worte, aber mit System. Zudem beschäftigen wir uns mit der Frage, wann eine An- oder Absage sinnvoll ist, und erarbeiten die "12 goldenen Regeln" für erfolgreiches Spiel. Der Kursleiter vermittelt bewährte Strategien, gibt Einblicke in fortgeschrittene Techniken und begleitet Sie in lebendigen Spielrunden mit vielen praktischen Tipps.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ab 16 Jahren mit soliden Grundkenntnissen, die ihr Doppelkopfspiel optimieren und mit Freude, Fairness und Köpfchen weiter lernen möchten. Gespielt wird nach DDV Regeln.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 17.30 - 19.30 Uhr**

Altes Rathaus, Forum

Gebühr: € 93,50

## Literatur / Literarische Praxis

**261-20101**

**Buch und Wein – der Literaturkreis der VHS**

Heide Langguth

4 Abende

Im Mittelpunkt des ersten Halbjahres sollen im Literaturkreis bei jedem Treffen wichtige Werke eines/r Schriftstellers/in stehen. Beginnen wollen wir mit Thomas Bernhards Roman "Alte Meister". Wie immer kommen auch aktuelle Leseerlebnisse der Teilnehmer\*innen und Ereignisse im Literaturbetrieb zur Sprache.

Kurzum: in diesem Lesekreis geht es um die Lust am Interpretieren, Assoziieren und am geselligen Diskutieren.

Mit der Anmeldung erklären die Teilnehmenden sich damit einverstanden, dass ihre E-Mail-Adresse (bitte angeben) an die Kursleiterin weitergegeben wird.

**Dienstag, 10. März, 12. Mai, 9. Juni und 7. Juli 2026,**

**18.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Altes Rathaus, Forum

Gebühr: € 53,50



**261-20201**

**Komm' ins Schreiben!**

Henriette Paul

4 Abende

Verschiedene Impulse und Techniken führen dich ins kreative Schreiben. Gedichte, Texte und Erzählungen entstehen so in einem ungezwungenen Kontext.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stifte

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 19.02.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 74,50

# Plastisches Gestalten

2

**261-20801**

**Keramisches Gestalten I**

Birgit Sutter

8 Abende

**Montag, ab 09. März 2026, 17.00 - 19.00 Uhr**

Schlossbergsschule Haagen Töpferraum

Gebühr: € 106,50

**261-20802**

**Keramisches Gestalten II**

Birgit Sutter

8 Abende

**Montag, ab 09. März 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Schlossbergsschule Haagen Töpferraum

Gebühr: € 106,50

**Hinweis:** In den unten aufgelisteten Kursen wird **ohne** elektrische Töpferscheibe gearbeitet.

**261-20803**

**Töpfern für Erwachsene I**

Jutta Kukuk

10 Nachmittage

**Montag, ab 23. Februar 2026, 14.15 - 16.15 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach Töpferraum

Gebühr: € 133,50

**261-20804**

**Töpfern für Erwachsene II**

Jutta Kukuk

10 Abende

**Montag, ab 23. Februar 2026, 16.30 - 18.30 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach Töpferraum

Gebühr: € 133,50

**261-20805**

**Töpfern für Erwachsene III**

Jutta Kukuk

10 Nachmittage

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 14.15 - 16.15 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach Töpferraum

Gebühr: € 133,50

**261-20806**

**Töpfern für Erwachsene IV**

Jutta Kukuk

10 Abende

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.30 - 18.30 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach Töpferraum

Gebühr: € 133,50

**261-20901**

### Zuschneiden und Nähen I

Ingrid Wössner

10 Abende

**Bitte mitbringen:** Stoff, Schnitte, Nähutensilien

**Montag, ab 02. März 2026, 19.30 - 21.45 Uhr**

Rathaus Haagen Zi. 4

Gebühr: € 150,00

### 261-20902

### Zuschneiden und Nähen II

Ingrid Wössner

10 Abende

**Bitte mitbringen:** Stoff, Schnitte, Nähutensilien

**Dienstag, ab 03. März 2026, 19.30 - 21.45 Uhr**

Rathaus Haagen Zi. 4

Gebühr: € 150,00



### 261-20903

### Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene I

Bettina Simon

10 Abende

Wir stricken jedes Muster, von der Socke bis zum Traumpullover.

**Bitte mitbringen:** Stricknadeln, Wolle, Muster wenn vorhanden

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Rathaus Haagen Zi. 4

Gebühr: € 133,50

### 261-20904

### Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene II

Bettina Simon

10 Abende

Wir stricken jedes Muster, von der Socke bis zum Traumpullover.

**Bitte mitbringen:** Stricknadeln, Wolle, Muster wenn vorhanden

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Rathaus Haagen Zi. 4

Gebühr: € 133,50

**KULTUR-GESTALTEN  
DIETER-KALTENBACH-STIFTUNG**



**Kurse für Kinder und Jugendliche**

Zirkus  
Malerei und Grafik  
Textiles Gestalten  
Werken mit Ton  
Werken mit Metall  
Werken mit Natur- und anderen Materialien  
Raus in die Natur

**Ferienkurse für Kinder und Jugendliche**

Fasnachtsferien  
Osterferien  
Pfingstferien

**Kurse für Erwachsene**

Malerei und Grafik  
Plastisches Gestalten  
Schmuckgestaltung  
Werken mit Ton  
Werken mit Holz  
Werken mit Metall  
Werken mit Natur- und anderen Materialien  
Textiles Gestalten  
Fotografie

Dieter Kaltenbach-Stiftung



**Rike von der Heide**

Tel.: +49 (0)7621 5791040  
[r.vonderheide@kaltenbach-stiftung.de](mailto:r.vonderheide@kaltenbach-stiftung.de)

**Adela Taut**

Tel.: +49 (0)7621 5791040  
[vhs@kaltenbach-stiftung.de](mailto:vhs@kaltenbach-stiftung.de)

**BEREICH**

**2**

## Kurse für Kinder und Jugendliche

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht der Kurse des Fachbereichs Kultur und Gestalten der Dieter-Kaltenbach-Stiftung. Die Kurse finden in der Regel in der Kaltenbach-Stiftung, Konrad-Adenauer-Straße 22 in Lörrach-Stetten statt. Die Anmeldung kann ausschließlich über die Homepage der Dieter-Kaltenbach-Stiftung unter [www.kaltenbach-stiftung.de](http://www.kaltenbach-stiftung.de) erfolgen.

### Kurse für Kinder und Jugendliche

#### Zirkus

**261-20010**

**Zirkus Kaltebastra: Luft- und Bodenakrobatik – für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Tonia Münster

8 Tage

Du bist zwischen 7 und 10 Jahre alt und hast Lust, in die Welt der Zirkus-Akrobatik einzutauchen? In diesem Kurs lernen wir Elemente aus der Einzel- und Partnerakrobatik sowie Pyramiden auf der Matte und am Trapez kennen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber du solltest keine Höhenangst haben!

Bitte mitbringen: sportliche, eher enganliegende Kleidung, ggf. Schläppchen, Trinken

**Mittwoch, ab 11. März 2026, 15.30 - 16.30 Uhr**

Seminarraum

Gebühr: € 35,00



**261-20011**

**Feuer trifft Zirkus: Magie und Bewegung – für Kinder von 8 bis 16 Jahren**

Julia Johannsen

2 Tage

An diesem aufregenden Wochenende dreht sich alles um Feuer und Zirkuskunst! Ihr lernt, wie man ein Feuer ohne Feuerzeug

## Kurse für Kinder und Jugendliche

entfacht und wie man sicher mit Feuer „spielt“. Dazu gehören Fackeltanz, Feuerpois und der Feuerstab. Wer mag, kann auch das Feuerspucken ausprobieren! Zwischendurch bereiten wir gemeinsam kleine Leckereien über dem offenen Feuer zu, und am Ende gibt es eine beeindruckende „Feuershow“ für die Eltern.

Bitte mitbringen: Vesper, warme Kleidung (da wir die ganze Zeit draußen sind) und möglichst keine Synthetik, da dies bei Feuerkontakt direkt kaputt geht.

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 15.00 Uhr und Sonntag,**

**22. März 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.03.2026

Hortraum, Gartenhaus

Gebühr: € 48,50 (inkl. € 10,00 Materialkosten)

### 261-20012

#### **Zirkus Kaltebastra: Vertikaltuch und Jonglage – für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren**

Julia Johannsen

2 Tage

Lust auf Zirkusluft? In dem Wochenendkurs lernst du Tricks am Vertikaltuch und probierst verschiedene Jonglagetechniken aus, mit und ohne Vorerfahrung. Gemeinsam entdecken wir Bewegung, Gleichgewicht und Spaß an der Zirkuskunst. Zum Abschluss zeigen wir das Erlernte in einer kleinen Aufführung für die Eltern.

**Samstag, 27. Juni 2026, 10.00 - 15.00 Uhr und Sonntag,**

**28. Juni 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 19.06.2026

Zirkuszelt

Gebühr: € 49,50 (inkl. Materialkosten € 5,00)

### Malerei und Grafik

#### 261-20015

#### **Zeichnen – für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Petra Bäuerle

12 Nachmittage

Zeichnen lernen bedeutet vor allem, das Sehen lernen und die Beobachtungsgabe schulen. Mit Üben von einfachen Techniken und handwerklichen Fähigkeiten gelingt es schnell, zeichnen zu lernen. Wir nähern uns Themen wie Licht und Schatten, Strichführung, Figuren, Landschaft, Stillleben und Tieren an.

Bitte mitbringen: Schulblock DIN 3, Bleistifte und Ölkreiden 36 Stück

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.30 - 18.00 Uhr**

Atelier groß

Gebühr: € 79,50

## Kurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20016

**Bilderwerkstatt: Malerei für Kinder von 10 Jahren bis 15 Jahren**

Bahri Jacobeit

13 Nachmittage

Für alle Kinder, die Lust haben, mit verschiedenen Materialien wie Aquarellfarbe, Acryl, Zeichenkohle, Bleistift, Buntstift, Pastellkreide usw. kreative und freie Atelierstunden erleben möchten. Spielerisch und ganz ohne Zwänge können die Kinder die Grundprinzipien der Bildgestaltung kennenlernen und vertiefen.

Bitte mitbringen: Grundausstattung an Stiften, Pinsel, Farben und Maluntergrund nach Belieben

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.00 - 18.00 Uhr**

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 119,50 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

### 261-20017

**Zeichenkurs: Drawing as an Art – für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Bahri Jacobeit

12 Nachmittage

Zeichnen ist oft der erste Schritt in jedem gestalterischen Prozess – ob beim Malen, Plastizieren oder Filmen. Es ist die einfachste Möglichkeit, Gedanken und Ideen eine Form zu geben. Gleichzeitig gewinnt das Zeichnen immer mehr an Bedeutung als eigenständiges künstlerisches Ausdrucksmittel. In diesem Kurs tauchen wir in diese spannende Welt ein.

Von skizzenhaften Zeichnungen wie Karikaturen oder Comics bis hin zu perspektivischen und realistischen Darstellungen werden wir das Zeichnen anhand älterer und zeitgenössischer Kunstwerke erkunden.

Im anschließenden Praxisteil trainieren wir nicht nur das handwerkliche Können, sondern auch das genaue und aufmerksame Sehen. Unsere Motive sind Alltagsgegenstände, Landschaften, Gebäude und Menschen. Dabei behandeln wir zentrale Elemente wie Kontrast, Perspektive, Licht und Schatten, Proportionen und vieles mehr.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da jeder individuell betreut wird. Für Bewerberinnen und Bewerber an Hochschulen in den Fächern Kunst, Kunstgeschichte, Kunstpädagogik, Design oder Architektur kann der Kurs auch als Grundlage für die Mappenvorbereitung dienen.

(Achtung: der Kurs findet am 19.06. und 3.7.2026 nicht statt.)

Bitte mitbringen: Skizzenblock (A3 min. 190g/m<sup>2</sup>), Bleistifte (HB, B, 4B), Radiergummi

**Freitag, ab 06. März 2026, 16.00 - 18.00 Uhr**

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 110,50 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

## Kurse für Kinder und Jugendliche

2

**261-20018**

**Musterwerkstatt: Karten und Umschläge selbst gestalten – für Kinder ab 7 Jahren**

Bárbara Mejía Spiegeler

1 Tag

In diesem Kurs entdecken die Kinder, wie man mit einfachen Alltags- und Naturmaterialien tolle Muster und Stempel herstellen kann. Wir probieren viele Abdrücke, Formen und Ideen aus und gestalten Papierstücke mit ganz unterschiedlichen Mustern. Aus den schönsten Arbeiten fertigt jedes Kind anschließend eigene Karten und Umschläge, die sie verschenken oder selbst behalten können. Dabei gibt es keine festen Vorlagen: es darf frei experimentiert und eigene Ideen umgesetzt werden. Am Ende nimmt jedes Kind eine kleine Sammlung an Papierarbeiten, Karten und Umschlägen mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze/alte Kleidung und Vesper

**Samstag, 07. März 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 27.02.2026

Atelier groß

Gebühr: € 27,50 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

## Textiles Gestalten

**261-20020**

**Nähworkshop – für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren**

Anke Heitmann

9 Nachmittage

In der ersten Stunde werden wir die Nähmaschine erobern, grundlegende Nähtechniken erlernen und wiederholen. Je nach Nähkenntnissen kann ein Kissen, eine Tasche oder ein Kleidungsstück genäht werden. Wir versuchen, deine kreativen Ideen zu verwirklichen.

(Der Kurs findet am 12. März nicht statt.)

Bitte mitbringen: kleine Schere, Bleistift, Geodreieck, (Fünf Nähmaschinen, Zutaten und Probestoffe stehen zur Verfügung, wenn vorhanden eigene Nähmaschinen bitte mitbringen.)

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.00 - 17.45 Uhr**

Seminarraum

Gebühr: € 74,50 (inkl. € 5,00 Materialkosten)



## Kurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20021

#### **Filzwerkstatt: Osterschmuck und Osterkörbchen – für Kinder ab 7 Jahren**

Lydia Resch

1 Tag

Wir filzen mit der Nasstechnik eine Osterschale oder -körbchen. Dazu filzen wir Ostereier oder Frühlingsblumen – als Schmuck oder als Dekoration.

Bitte mitbringen: saugfähiges Handtuch

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.03.2026

Seminarraum

Gebühr: € 30,50 (inkl. €10,00 Materialkosten)

### 261-20022

#### **Kreative Farbenwelt: Kunst mit allen Sinnen (inklusiv) – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Lina Sánchez

1 Tag

In unserem inklusiven Kurs „Kreative Farbenwelt“ entdecken Kinder die bunte Welt der Kunst auf ganz besondere Weise. Gemeinsam gestalten wir fantasievolle Bilder mit Farben und verschiedenen textilen Materialien wie Wolle, Fäden, Knöpfen und Stoffen. Jedes Kind kann seine eigenen Ideen einbringen und seiner Kreativität freien Lauf lassen.

Die inklusiven Samstagskurse richten sich an behinderte und nicht-behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V.. Kinder mit Unterstützungsbedarf müssen aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Schürze oder altes Hemd

**Samstag, 25. April 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 17.04.2026

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 22,50 (inkl. € 5,00 Materialkosten)



## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Werken mit Ton

**261-20025**

**Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Elisabeth Dörr

5 Nachmittage

Wir erproben unterschiedliche Töpfertechniken und den Umgang mit Material und Werkzeug. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 15.00 - 17.15 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 72,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

**261-20026**

**Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 6 bis 14 Jahren**

Elisabeth Dörr

5 Nachmittage

Wir erproben unterschiedliche Töpfertechniken und den Umgang mit Material und Werkzeug. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

**Montag, ab 13. April 2026, 15.00 - 17.15 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 72,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)



**261-20027**

**Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Elisabeth Dörr

1 Tag

Kreatives Gestalten mit Ton fasziniert alle Kinder. In diesem Kurs gestalten wir anhand einer Geschichte die darin vorkommenden Figuren aus Ton.

Bitte mitbringen: Vesper

**Samstag, 25. April 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 17.04.2026

Töpferei

Gebühr: € 29,50 (inkl. € 6,00 Materialkosten)

## Kurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20028

#### **Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 9 bis 14 Jahren**

Elisabeth Dörr

1 Tag

Wir erproben unterschiedliche Töpfertechniken und den Umgang mit Material und Werkzeug. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

Bitte mitbringen: Vesper

**Samstag, 13. Juni 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.06.2026

Töpferei

Gebühr: € 31,50 (inkl. € 8,00 Materialkosten)

### 261-20029

#### **Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Elisabeth Dörr

1 Tag

Kreatives Gestalten mit Ton fasziniert alle Kinder. In diesem Kurs gestalten wir anhand einer Geschichte die darin vorkommenden Figuren aus Ton.

**Samstag, 04. Juli 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 26.06.2026

Töpferei

Gebühr: € 29,50 (inkl. € 6,00 Materialkosten)

## Werken mit Natur- und anderen Materialien

### 261-20040

#### **Seifen-Werkstatt – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Celina Geiger

1 Tag

In diesem Workshop stellt ihr eure eigene Seife her. Schritt für Schritt wählt ihr eure Lieblingsfarben und -düfte aus, mischt verschiedene Zutaten und gießt die Seife in unterschiedlichste Formen. Anschließend wird dekoriert, verziert und liebevoll verpackt. Bitte informieren Sie uns, falls Ihr Kind auf bestimmte Duftstoffe oder Allergene empfindlich reagiert.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, Vesper und Trinken

**Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Hortraum

Gebühr: € 25,00 (inkl. € 7,00 Materialkosten)

### 261-20041

#### **Süß, süßer, Zauberküche – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Celina Geiger

1 Tag

Willkommen in unserer kunterbunten Naschwerkstatt! In diesem Kurs verwandeln wir einfache Zutaten in magische Leckereien: Du rührst duftende Holunderkaramellen, zauberst knusprige Schokoladenblätter und gestaltest deine eigenen bunten Lollis. Mit Schürze und Fantasie wirst du zum echten Süßigkeiten-Profi!

## Kurse für Kinder und Jugendliche

2

Und das Beste: Am Ende darf natürlich alles probiert und mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Vesper und Mittagessen, Trinken, wenn vorhanden kleine Silikonförmchen, eine Kochschürze

**Samstag, 18. April 2026, 9.00 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026

Atelier groß

Gebühr: € 36,00 (inkl. € 7 Materialkosten)

**261-20042**

**Wildes Naturhandwerk: Grünholzschnitzen und Salbe kochen – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Barbara Schmitt

1 Tag

Wir schnitzen draußen mit Grünholz. Nachdem wir die Grundtechniken und Regeln gelernt haben, kann jedes Kind mit unterschiedlichen Hölzern wie Linde, Hasel und Holunder eigenen Schnitzprojekten wie z.B. Maiflöten, Messer, Gabel, Löffel, Tierfiguren, Spielzeug, Zauberstäbe oder Schmuck nachgehen. Während Schnitzpausen sammeln wir Kräuter/Blüten und versammeln uns zum Abschluss um ein Lagerfeuer zum Salbe kochen und Stockbrot essen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Schnitzmesser (falls vorhanden), Vesper, Mittagessen, Trinken

**Samstag, 13. Juni 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.06.2026

Gartenhaus

Gebühr: € 33,50 (inkl. € 7,00 Materialkosten)

**261-20043**

**Eltern-Kind-Kurs: Wildes Naturhandwerk – ab 7 Jahren**

Barbara Schmitt

1 Tag

An diesem Eltern-Kind-Sommertag versammeln wir uns draußen zum gemeinsamen Schnitzen mit Grünholz wie z.B. eine Holunderflöte, ein Messer oder Löffel und/oder zum Weidenflechten von kleinen sommerlichen Objekten wie Windlichtern und Schmuckobjekten. Wenn es uns nicht zu heiß ist, schließen wir den Tag zusammen am selbst entzündeten Feuer mit einem Snack ab.

Hinweis: In diesem Kurs können nur Kinder zusammen mit ihren Eltern teilnehmen. Pro Elternteil können maximal zwei Kinder teilnehmen. Die Kinder müssen mindestens 7 Jahren alt sein.

**Sonntag, 21. Juni 2026, 10.00 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 12.06.2026

Gartenhaus

Gebühr: € 31,00 (inkl. € 7,00 Materialkosten)

## Kurse für Kinder und Jugendliche

**261-20044**

### **Körbchenflechten mit Peddigrohr und Filzen – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Fabienne Amann

1 Tag

Die Korbblechtkunst ist eines der ältesten Handwerke der Menschheit, die wir in diesem Kurs wieder aufleben lassen. Mit der Grundtechnik des Flechtens werden wir kleine Körbe aus Peddigrohr fertigen. Wenn noch Zeit bleibt, kann etwas passendes für das Körbchen gefilzt werden.

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: ein kleines Vesper und etwas zu trinken für die Pause

**Samstag, 20. Juni 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 12.06.2026

Töpferei

Gebühr: € 36,00 (inkl. € 18,00 Materialkosten)

## Raus in die Natur

**261-20045**

### **Zeit auf der Schafweide (inklusiv) - für Kinder von 5 bis 10 Jahren**

Erika Bihler

4 Nachmittage

Als Gruppe wollen wir die Schafweide mit dem Stall, den Tieren und der Natur entdecken. Wir haben genügend Zeit zum Streicheln, Füttern und zum Basteln mit Wolle und anderen Sachen aus der Natur. Eure Ideen zum Erkunden der Natur in der Umgebung sollen ebenso Platz haben.

\*Treffpunkt: Bolzplatz am Salzert (Steinenweg)

Die inklusiven Kurse richten sich an behinderte und nicht-behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V.. Kinder mit Unterstützungsbedarf müssen aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet werden.

Bitte mitbringen: wettergerechter Kleidung/Schuhen und Getränk, auf Sonnen- und Zeckenschutz achten

**Freitag, ab 17. April 2026, 15.00 - 17.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026

Outdoor – Wald/Wiese am Leuselhardt

Gebühr: € 58,00 (inkl. € 12,00 Materialkosten)

**261-20046**

### **Eselabenteuer im Wald: Ein Tag mit vier Langohren – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Fabienne Amann, Heike Reinhardt

1 Tag

Erlebe einen Tag voller Bewegung, Spiel und Naturerlebnis. Gemeinsam mit unseren beiden Eseln gehen wir auf eine Entdeckungstour durch den Wald. Dabei erwarten dich viele interessante Spiele und herausfordernde Aufgaben. Du lernst die wichtigsten Dinge beim Umgang mit Eseln und erlebst die Natur spielerisch. Abgeschlossen wird der Tag mit einem Lagerfeuer.

## Kurse für Kinder und Jugendliche

2

Hinweis: Die Esel werden nicht geritten!

Bitte mitbringen: Vesper und einfache Sachen zum Grillen am Spieß, Trinken und dem Wetter angepasste Kleidung.

**Samstag, 25. April 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 17.04.2026

Hortraum

Gebühr: € 37,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

**261-20047**

**Duftes Futter am Lagerfeuer – für Kinder von 5 bis 9 Jahren**

Celina Geiger

2 Tage

Feurige Pizza, Karamellapfel, Kräuterspätzle – alles selbstgemacht und auf oder am Lagerfeuer gekocht. Wir erstellen den Teig, schnippeln, brutzeln, rühren – und das Wichtigste: lassen es uns so richtig schmecken!

Bitte mitbringen: Vorratsdosen, Trinken und wettergerechte Kleidung

**Donnerstag, 07. Mai 2026, 15.00 - 19.00 Uhr und Donnerstag,**

**21. Mai 2026, 15.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 30.04.2026

Gartenhaus

Gebühr: € 45,50 (inkl. € 10,00 Materialkosten)



**261-20048**

**Ein Tag mit zwei Eseln (inklusiv) – für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Heike Reinhardt

1 Tag

Dieser Tag soll eine Bereicherung für Mensch und Tier gleichermaßen sein. Wir nähern uns langsam den Tieren und lernen sie kennen. Dann putzen wir die Tiere, füttern sie und machen gemeinsam einen kleinen Ausflug in die nähere Umgebung. Esel sind für die tiergestützte Kommunikation besonders geeignet. Gegenseitiges Vertrauen, non-verbale Kommunikation, Empathie und die Übernahme von Verantwortung sind Schlüssel zum Umgang mit den Tieren.

Die inklusiven Samstagskurse richten sich an behinderte und nicht-behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behin-

Die Anmeldung für die Kurse der Kaltenbach-Stiftung ist 69  
nur online über die Homepage [www.kaltenbach-stiftung.de](http://www.kaltenbach-stiftung.de) möglich.

## Kurse für Kinder und Jugendliche

derte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V. Kinder mit Unterstützungsbedarf müssen aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet werden.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Verpflegung für den Tag (Vesper und Getränk)

**Samstag, 20. Juni 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 12.06.2026

Hortraum, Outdoor Maienbühl

Gebühr: € 25,00 (inkl. € 3,00 Materialkosten)

### **261-20049**

#### **Dem Biber auf der Spur (inklusiv) – für Kinder von 5 bis 10 Jahren**

Erika Bihler

1 Tag

Der Biber hat ein neues Zuhause in unserem Fluss „Wiese“ gefunden! Gemeinsam wollen wir auf Entdeckungsreise gehen und mit Spiel und Spaß Interessantes über den Biber erfahren. Als NAJU-Kursleiterin bringe ich euch den „Biberrucksack“ vom Landratsamt mit.

Treffpunkt: Eingang zum „Stettener Steg“ am Fluss Wiese (gegenüber Wiesentalstraße 27)

Die inklusiven Kurse richten sich an behinderte und nicht-behinderte Kinder und Jugendliche gleichermaßen. Behinderte Kinder erhalten Unterstützung durch die Lebenshilfe Lörrach e.V. Kinder mit Unterstützungsbedarf müssen aufgrund der benötigten Assistenz über die Lebenshilfe Lörrach angemeldet werden.

Bitte mitbringen: ausreichend Sonnen/Zeckenschutz, Trinken und Vesper, wenn möglich mit wasserfesten Schuhen

**Samstag, 04. Juli 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 26.06.2026

Gebühr: € 20,50 (inkl. € 3,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Die Dieter-Kaltenbach-Stiftung bietet in den Schulferien ein umfassendes Angebot an VHS-Kursen für Kinder und Jugendliche an. Die Mehrtageskurse finden täglich von 9.30 bis 15.30 Uhr statt. Eine Frühbetreuung ab 7.30 Uhr kann in unserem Offenen Ferienprogramm hinzugebucht werden. (Für diesen Fall bitte ein Ticket „Frühbetreuung“ zur Kursbuchung separat dazu buchen).

### Fasnachtsferien, 16. bis 20. Februar 2026

**261-20051**

#### **Holzwerkstatt – für Kinder ab 7 Jahren**

Semjon Müller

5 Tage

In unserer Holzwerkstatt gestaltet ihr mit euren eigenen Händen kleine Werkstücke aus Holz. Zu Beginn baut jedes Kind ein Projekt zu einem vorgegebenen Thema, zum Beispiel ein Vogelhäuschen, einen Hocker oder eine eigene Werkzeugkiste. Wenn danach noch Zeit bleibt, könnt ihr auch eigene Projektideen verwirklichen.

In dieser Woche entdeckt ihr verschiedene Baum- und Holzarten, lernt den Umgang mit unterschiedlichen Werkzeugen kennen und probiert neue Techniken der Holzverarbeitung aus.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Arbeitskleidung

**Montag, 16. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 17. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 18. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Freitag, 20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2026

Schreinerei

Gebühr: € 165,00 (inkl. € 30,00 Materialkosten)



## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20052

#### **Fasnachtsmasken oder Hüte aus Pappmaché – für Kinder von 7 bis 14 Jahren**

Petra Bäuerle

3 Tage

Pappmaché bietet unzählige kreative Möglichkeiten und macht richtig Spaß – besonders, wenn daraus bunte Verkleidungen entstehen. In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam Fasnachtsmasken und Hüte aus Pappmaché und lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Wasserfarbe und Zubehör, Kleber, evtl. Verzierung (Schmucksteine, Luftschlange usw.)

**Montag, 16. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 17. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 18. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2026

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 85,00 (inkl. € 4,00 Materialkosten)

### 261-20053

#### **Abenteuer Natur: Entdecke die Wildnis! – für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Barbara Schmitt, Bärbel Frey de Vacaflores

3 Tage

Gemeinsam streifen wir durch die spätwinterliche Natur. Auf uns warten Waldspiele, das Suchen von Tierspuren, das Beobachten von Tieren, Schnitzen sowie ein wärmendes Lagerfeuer, das wir ohne Streichhölzer entzünden. Außerdem haben die Kinder die Möglichkeit, Zeit mit den Schafen an unserem Lagerplatz zu verbringen.

Hinweis: Der Kurs findet auf der Wiese/im Wald am Leuselhardt statt. Der genaue Bring- und Abholort wird noch bekanntgegeben. Der Kurs fängt im Vergleich zu den anderen Ferienkursen bereits um 8:30 Uhr an. Eine Frühbetreuung ist in diesem Kurs nicht möglich.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung (gerne im Zwiebelschalenprinzip), Sitzkissen, Schnitzmesser (falls vorhanden), Vesper/Mittagessen/Trinken

**Montag, 16. Februar 2026, 8.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 17. Februar 2026, 8.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 18. Februar 2026, 8.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2026

Outdoor - Wald/Wiese am Leuselhardt

Gebühr: € 116,00 (inkl. € 15,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

**261-20054**

**Abrakadabra: Kinder zaubern – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Martin Leccese

3 Tage

Wir erlernen im Laufe des Kurses viele spannende Zaubertricks. Jedes Kind gestaltet nebenher individuell ein eigenes Zauberbuch, in dem die Tricks festgehalten werden.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), ein Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und ein schwarzer Stabilo

**Montag, 16. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 17. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 18. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2026

Waldorfschule

Gebühr: € 73,50 (inkl. € 6,00 Materialkosten)



**261-20055**

**Nähwerkstatt: Die Monster sind los! – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Manuela Schleith

3 Tage

Wir nähen einzigartige Monster voller Persönlichkeit. Lasst uns mit verschiedenen Stoffmustern und Farben experimentieren, um die süßesten und gleichzeitig schrulligsten Kreaturen aus bunten Stoffen zu erschaffen. Mit Nadel und Faden sowie mit der Nähmaschine werden wir die Monster zum Leben erwecken. Zum Schluss entwerfen wir noch kleine Bettchen für unsere Lieblinge und nähen dazu Kissen und Decken.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), A3-Malblock, Buntstifte, Stoffreste (kein Stretch/Jersey)

**Montag, 16. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 17. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 18. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2026

Atelier klein

Gebühr: € 89,00 (inkl. € 8,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20056

#### Drehen an der Töpferscheibe – für Kinder ab 10 Jahren

Corinna Smyth

5 Tage

Wir beginnen mit dem Zentrieren des Tons auf der Drehscheibe, nach einiger Zeit entstehen die ersten kleineren Schälchen oder Gefäße. Wenn ihr müde vom Drehen seid, könnt ihr auch unterschiedliche Aufbautechniken ausprobieren.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), alte Schuhe/Schlappen

**Montag, 16. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 17. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 18. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Freitag, 20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2026

Töpferei

Gebühr: € 165,50 (inkl. € 25,00 Materialkosten)

### 261-20057

#### Faszination Schmieden – für Kinder/Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Hans-Rudi Ortlieb

2 Tage

In diesem Kurs könnt ihr euch in einem der ältesten Handwerke der Welt ausprobieren und erste kleine Schmiedestücke fertigen: ein Wikingermesser oder ein individuelles Schmuckstück. Unter Anleitung lernt ihr unterschiedliche Schmiedetechniken kennen: Einrollen, Strecken, Biegen u.v.m.

\*Wir weisen darauf hin, dass in diesem Kurs die Kinder/Jugendlichen den Umgang mit offener Flamme und heißen Gegenständen erlernen. Aufgrund der damit einhergehenden Gefahren ist eine erhöhte Disziplin und Aufmerksamkeit der teilnehmenden Kinder/Jugendlichen erforderlich.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Getränke, Baumwollkleidung, festes Schuhwerk

**Montag, 16. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Dienstag, 17.**

**Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2026

Schlosserei

Gebühr: € 86,00 (inkl. € 7,00 Materialkosten)

### 261-20058

#### Aquarellmalerei: Landschaft und Pflanzen – für Kinder von 10 bis 16 Jahren

Bahri Jacobeit

3 Tage

Bei den konkreten Übungen mit Naturmotiven (Wolken, Wiesen, Bergen, Bäume und Blumen) kannst du die Grundtechniken der Aquarellmalerei kennenlernen und diese in deinen Bildern effektiv anwenden. Mit der Begeisterung für die realistische Darstellung und der dazu nötigen Konzentration werden wir ganz viel schaffen.

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

2

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Pinsel, Palette sofern vorhanden, Stifte, Radiergummi, Aquarellblock A4

**Montag, 16. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 17. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 18. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.02.2026

Seminarraum

Gebühr: € 91,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten)

**261-20059**

**Werken und Gestalten mit Metall – für Kinder von 10 bis**

**14 Jahren**

Jochen Böhnert

3 Tage

Wir gestalten kunstvolle, lustige Metallvögel und anderes Getier, Kerzenständer für das Wohnzimmer oder den heimischen Garten. Es wird gesägt, gefeilt, gewerkelt und zusammen mit dem Kursleiter geschweißt, bis jeder sein eigenes Werk mit nach Hause nehmen kann.

\*Wir weisen darauf hin, dass in diesem Kurs die Kinder/Jugendliche den Umgang mit offener Flamme und heißen Gegenständen erlernen. Aufgrund der damit einhergehenden Gefahren ist eine erhöhte Disziplin und Aufmerksamkeit der teilnehmenden Kinder/Jugendlichen erforderlich.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Bitte Arbeitskleidung tragen,

**Mittwoch, 18. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Freitag, 20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 04.02.2026

Schlosserei

Gebühr: € 101,50 (inkl. € 12,00 Materialkosten)

**261-20060**

**Königliche Meisterköche auf Gourmet-Mission – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Anne Pironnet

2 Tage

48 Stunden! Das ist die knapp bemessene Zeit, die euch zur Verfügung steht, um zu echten Meisterköchen zu werden, die in unserem Königreich dringend gebraucht werden! Ihr könnt Teil einer entscheidenden, zweitägigen Mission werden, um das perfekte royale Festmahl zu kreieren. Tag 1: das epische Ritterbankett. Du lernst, mit verschiedenen Küchenutensilien umzugehen, als seien es scharfe Ritter-Schwerter, um damit herzhafte und reichhaltige Gerichte zuzubereiten. Zum Beispiel "Tartelettes des Ritters" oder rustikale Muffins... Tag 2: Das Gala-Dinner des Königs und der Königin. Werde zum Meister der Aromen, um raffinierte Küchen und elegante Gerichte herzustellen. Wir backen gemeinsam königliche "Mini-Quiches" und als Dessert eine "Galette des Rois et Reines" (Dreikönigskuchen)... Nehmt die Herausforderung an,

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

öffnet eure Nasen für den Duft der Aromen und werdet zu königlichen Küchenchefs in unserem Schloss ernannt!

Bitte bei der Anmeldung Allergien und Unverträglichkeiten per E-Mail mitteilen an: vhs@kaltenbach-stiftung.de.

Bitte mitbringen: ggf. kleines Vesper (nur für vormittags), Trinkflasche, Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.02.2026

Küche

Gebühr: € 74,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

### 261-20061

**Der Biber, unser heimlicher Gast – für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Armin Wikmann, Assistenz

2 Tage

Wie kaum eine andere Tierart können Biber ihren Lebensraum gestalten. Durch ihre Aktivitäten entstehen neue Lebensräume für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten. Zuerst machen wir uns in unmittelbarer Umgebung auf die Suche nach Spuren dieses nachtaktiven Nagetiers. Dabei lernen wir die erstaunlichen Fähigkeiten des scheuen Tieres genauer kennen. Anschließend halten wir unsere Eindrücke mit Malstiften auf Papier fest.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Wetterfeste Bekleidung, gutes Schuhwerk, Fernglas und Lupe (wenn vorhanden)

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.02.2026

Outdoor

Gebühr: € 72,50

### 261-20062

**Filzwerkstatt – für Kinder ab 7 Jahren**

Lydia Resch

2 Tage

Mithilfe von Nass- und Trockenfilztechniken gestalten wir fantasievolle Kunstwerke und kleine Schätze aus Filzwolle. Gemeinsam filzen wir Bilder mit eingearbeiteten Naturmaterialien, gestalten Haarschmuck, formen Herzen, Bälle und vieles mehr. Die Kinder lernen den Umgang mit verschiedenen Materialien, entdecken kreative Ausdrucksmöglichkeiten und erleben, wie aus weicher Wolle einzigartige Werke entstehen.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), saugfähiges Frotteehandtuch

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.02.2026

Atelier klein

Gebühr: € 64,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

2

**261-20063**

**Magische Graffiti zeichnen – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Martin Leccese

2 Tage

Belebe einfache Wörter mit deiner Kreativität auf magische Art und Weise. Wir entwerfen in diesem Kurs viele spannende Graffiti auf Papier.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), ein schwarzer Stabilo, Radiergummi, ein Bleistift und Buntstifte

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.02.2026

Waldorfschule

Gebühr: € 48,00 (inkl. € 3,00 Materialkosten)

**261-20064**

**Wildes Naturhandwerk – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Barbara Schmitt

2 Tage

Auf unseren Streifzügen durch die Umgebung sammeln wir Naturmaterialien für unser wildes Naturhandwerk. Wir lernen, ein Feuer ohne Streichhölzer zu entfachen, und versammeln uns anschließend darum zum Schnitzen und zum Flechten von Weidenruten. Außerdem möchten wir Zeichenkohle brennen und eigene Glutlöffel herstellen.

Bitte mitbringen: Schnitzmesser (mit feststellbarer Klinge und runder Spitze, falls vorhanden), Vesper/Mittagessen/Trinken, wetterangepasste Outdoorkleidung (die auch dreckig werden darf)

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.02.2026

Gartenhaus

Gebühr: € 69,00 (inkl. € 15,00 Materialkosten)



**261-20065**

**Papierbatik mit Wachs-, Falt- und Tauchtechnik – für Kinder von 8 bis 14 Jahren**

Elisabeth Dörr

2 Tage

Einzigartig bunte Motive entstehen durch abwechselndes Falten und Eintauchen speziellen Papiers in Farbbäder oder durch das Auftragen von Wachs auf Papier und anschließendes Färben.

Die Anmeldung für die Kurse der Kaltenbach-Stiftung ist

nur online über die Homepage [www.kaltenbach-stiftung.de](http://www.kaltenbach-stiftung.de) möglich.

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Diese Techniken bieten viele Möglichkeiten zum Experimentieren und überraschen mit vielfältigen Effekten.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen)

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.02.2026

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 62,00 (inkl. € 8,00 Materialkosten)

**261-20066**

**Nähmaschinenführerschein – für Kinder von 10 bis 16 Jahren**

Anke Heitmann

2 Tage

Wir fangen ganz von vorne an: Wie funktioniert die Nähmaschine, und was muss ich beim Nähen beachten? Anschließend setzen wir unser neues Wissen ein – zum Beispiel beim Nähen eines Patchworkkissens, eines Täschchens oder einer T-Shirt-Applikation - und lassen unserer Kreativität freien Lauf.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), kleine Schere, falls vorhanden Stecknadeln, ein T-Shirt oder ein Kleidungsstück das z.B. mit einer Applikation verziert werden oder geändert werden kann. Eigene Nähmaschinen bitte mitbringen, um alle Funktionen zu üben. Es gibt bei uns vier Nähmaschinen.

**Donnerstag, 19. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**20. Februar 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.02.2026

Seminarraum

Gebühr: € 56,00 (inkl. € 2,00 Materialkosten)

## 1. Osterferienwoche, 30. März bis 2. April 2026

Hinweis: Die Ferienkurse finden täglich von 9:30 bis 15:30 Uhr statt. Für eine Frühbetreuung (von 7:30 bis 9:30 Uhr) kann ein Ticket „Frühbetreuung“ im Offenen Ferienprogramm separat gebucht werden.

**261-20070**

**Zirkus Kaltebastra – für Kinder ab 6 Jahren**

**in Kooperation mit Zansiba e.V. – Verein für Kultur und Erlebnispädagogik**

Julia Johannsen

4 Tage

Im Zirkus Kaltebastra könnt ihr die bunte Welt des Zirkus entdecken. Wir probieren uns in der Akrobatik – zum Beispiel Handstand, Rolle oder Rad – und üben weitere Disziplinen wie Luftakrobatik, Zaubern, Theater, Jonglage oder Kugellaufen. Eine bis zwei Disziplinen werden anschließend vertieft und für die Abschlussaufführung vorbereitet. Am Ende des Kurses zeigen die Kinder ihr Können vor Eltern, Freunden und Verwandten - der Beginn der Vorstellung wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Sportkleidung und -schuhe oder Schläppchen

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

2

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**  
**Dienstag, 31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**  
**Mittwoch, 01. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**  
**Donnerstag, 02. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**  
An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026  
Seminarraum/ Raum Fit für Schule/Zirkuszelt  
Gebühr: € 113,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

### 261-20071

**Handarbeiten geht ganz leicht – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**  
Dörte Gerasch

2 Tage

Gemeinsam gestalten wir ein kleines, kuscheliges Lieblingsstück und probieren dabei verschiedene Techniken aus: Nähen, Flechten, Sticken und Weben. Schritt für Schritt lernen die Kinder den sicheren Umgang mit Nadel und Faden und erhalten eine Einführung in die wichtigsten Grundlagen.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen)

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Dienstag, 31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Atelier klein

Gebühr: € 62,00 (inkl. € 8,00 Materialkosten)

### 261-20072

**Osterkörbchen aus Weiden flechten – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Friederike Dinkel-Schmitt

2 Tage

Wir flechten hübsche Osterkörbchen aus ungeschälten Weiden. Mithilfe eines Flechtbrettes lernt ihr Schritt für Schritt, wie ihr die Weiden verarbeitet und zu einem eigenen kleinen Körbchen formt.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen)

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Dienstag, 31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Schreinerei

Gebühr: € 61,00 (inkl. € 7,00 Materialkosten)

### 261-20073

**Kerzenziehen und Osterschmuck filzen – für Kinder ab 7 Jahren**

Lydia Resch

2 Tage

In unserer Kerzenküche gestalten wir eigene Osterkerzen: Wir ziehen und gießen Kerzen in verschiedenen Formen und Farben. Zwischendurch filzen die Kinder mit der Trocken- und Nasstechnik frühlingshaften Osterschmuck, wie eine kleine Osterschale oder bunte Filzeier.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), ein saugfähiges Frotteehandtuch

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Dienstag,**

**31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Kerzenküche

Gebühr: € 68,00 (inkl. Materialkosten € 8,00 Filz; € 6,00 Wachs)

2



**261-20074**

**Wer hat Angst vorm Bösen Wolf? – für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

Armin Wikmann, Assistenz

2 Tage

Den Wolf kennen die meisten nur aus dem Märchen. Aber wie ist es, einem Wolf gegenüber zu stehen? Mit viel Glück begegnen wir ihnen hautnah! Bei einer Exkursion versuchen wir, Wölfe zu entdecken und diese zu beobachten. Wir lernen die enormen Sinnesleistungen und Fähigkeiten dieses faszinierenden Lebewesens genauer kennen und halten unsere Eindrücke mit Malstift und Papier fest.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Wetterfeste Bekleidung, gutes Schuhwerk, Kopfbedeckung, ggf. Sonnen- und Zeckenschutz, Malzeug und Papier, Ausweispapier, Fernglas (wenn vorhanden)

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Dienstag,**

**31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Outdoor

Gebühr: € 80,50 (inkl. € 8,00 Materialkosten)

**261-20075**

**Wildes Naturhandwerk – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Barbara Schmitt

4 Tage

Auf in den Frühling! Auf Streifzügen in die Umgebung sammeln wir frische Kräuter für Wiesenschokolade, Brennnesselchips, Kräutersalz oder Spitzwegerichsalbe. Wir werden ein großes Osterfeuer ohne Streichhölzer entzünden und darin im offenen Lehmbrand kleine Tonfiguren, Perlen und Schälchen brennen. Auf kleinen Baumscheiben werden wir unsere eigenen Oster-

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

2

körbchen aus unterschiedlichen Sträuchern flechten.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Vesper und Mittagessen, Trinkflasche, Besteck/Teller/Tasse

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 01. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 02. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Gartenhaus

Gebühr: € 128,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

**261-20076**

**Graffiti-Kunst im Dreiländermuseum: vom Stift zur Sprühdose – für Kinder ab 9 Jahren**

**In Kooperation mit dem Dreiländermuseum Lörrach**

Nicolas Mielke

2 Tage

Gemeinsam gestalten wir großformatige Graffiti-Arbeiten auf den Fensterflächen des Dreiländermuseums.

Am ersten Kurstag lernen wir die Dauerausstellung des Museums kennen und sammeln viele Eindrücke rund um das Thema Dreiland. Anschließend entwickeln wir eigene Ideen und bringen unsere Entwürfe als Skizzen auf Papier – natürlich passend zum Thema Dreiland.

Am zweiten Tag geht es an die Umsetzung: Die Entwürfe werden auf die vorbereitete Fensterverkleidung übertragen und mit der Sprühdose realisiert. Dabei lernen wir verschiedene Graffiti-Techniken kennen und schaffen gemeinsam ein großes, sichtbares Kunstprojekt am Museum. Ein Workshop für alle, die Lust haben, urbane Gestaltungstechniken auszuprobieren.

**Hinweis: Der gesamte Kurs findet von 9 bis 15 Uhr im Dreiländermuseum Lörrach statt. Treffpunkt und Abholung sind ebenfalls dort. Eine Frühbetreuung im Rahmen des Offenen Ferienprogramms ist nicht möglich.**

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: ausreichend Vesper/Mittagessen, Papier und Stifte (z.B. Stabilo Pen 68), Am zweiten Tag Kleidung anziehen, die auch Farbspritzer verträgt.

**Montag, 30. März 2026, 9.00 - 15.00 Uhr und Dienstag,**

**31. März 2026, 9.00 - 15.00 Uhr**

Dreiländermuseum

Gebühr: € 74,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

**261-20077**

**Nähworkshop: Hobbyhorse/Steckenpferde – für Kinder von 10 bis 16 Jahren**

Manuela Schleith

4 Tage

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt des Nähens ein und gestalten unser eigenes Steckenpferd. Mit bunten Stoffen, Nähnadeln und Fäden entsteht Schritt für Schritt ein individueller Pferdekopf aus Filzstoff, der mit Augen, Ohren, Nüstern und

## 2 Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

einer Mähne verziert wird. Anschließend wird der Kopf auf einem stabilen Stecken befestigt. Zum Schluss reiten wir unsere Pferde aus – über Stock und Stein!

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), alle Materialien wie Stoff, Wolle, Stopfwatte und Stecken werden von der Dozentin gestellt. Falls vorhanden, eigene Nähmaschine mitbringen.

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 01. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 02. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Waldorfschule

Gebühr: € 118,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten)



**261-20078**

**Drehen an der Töpferscheibe – für Kinder ab 10 Jahren**

Corinna Smyth

4 Tage

Wir beginnen mit dem Zentrieren des Tons auf der Drehscheibe, nach einiger Zeit entstehen die ersten kleineren Schälchen oder Gefäße. Wenn ihr müde vom Drehen seid, könnt ihr auch unterschiedliche Aufbautechniken ausprobieren.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), alte Schuhe/Schlappen

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Dienstag, 31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 01. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 02. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Töpferei

Gebühr: € 137,50 (inkl. € 25,00 Materialkosten)

**261-20079**

**Werken und Gestalten mit Metall – für Kinder von 10 bis 14 Jahren**

Jochen Böhnert

2 Tage

Wir gestalten kunstvolle, lustige Metallvögel und anderes Getier, Kerzenständer für das Wohnzimmer oder den heimischen Garten. Es wird gesägt, gefeilt, gewerkelt und zusammen mit dem

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Kursleiter geschweißt, bis jeder sein eigenes Werk mit nach Hause nehmen kann.

\*Wir weisen darauf hin, dass in diesem Kurs die Kinder/Jugendliche den Umgang mit offener Flamme und heißen Gegenständen erlernen. Aufgrund der damit einhergehenden Gefahren ist eine erhöhte Disziplin und Aufmerksamkeit der teilnehmenden Kinder/Jugendlichen erforderlich.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Arbeitskleidung tragen

**Montag, 30. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Dienstag,**

**31. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Schlosserei

Gebühr: € 69,50 (inkl. € 10,00 Materialkosten)

### 261-20080

**Kerzenziehen und Osterschmuck filzen – für Kinder ab 7 Jahren**

Lydia Resch

2 Tage

In unserer Kerzenküche gestalten wir eigene Osterkerzen: Wir ziehen und gießen Kerzen in verschiedenen Formen und Farben. Zwischendurch filzen die Kinder mit der Trocken- und Nasstechnik frühlingshaften Osterschmuck, wie eine kleine Osterschale oder bunte Filzeier.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), ein saugfähiges Frotteehandtuch

**Mittwoch, 01. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Donnerstag,**

**02. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 18.03.2026

Kerzenküche

Gebühr: € 68,00 (inkl. Materialkosten € 8,00 Filz; € 6,00 Wachs)

### 261-20081

**Osterhasenfamilie aus Pappmaché – für Kinder von 7 bis**

**14 Jahren**

Petra Bäuerle

2 Tage

In diesem Kurs gestalten wir einen Osterhasen und ein Osterhasenkind aus Pappmaché. Als Grundform dient eine Flasche für den Körper und ein aufgeblasener Luftballon für den Kopf, die Schritt für Schritt mit Zeitungsschnipseln und Kleister beklebt werden, bis die gewünschte Form entsteht. Anschließend fügen wir Ohren, Beine und weitere Details hinzu. Zum Schluss bekommen die Hasen ihren individuellen Anstrich und werden bunt bemalt.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), eine große und eine kleine Flasche, Wasserfarben und Pinsel, Kleber, schwarzer dicker Edding

**Mittwoch, 01. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Donnerstag,**

**02. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 18.03.2026

Atelier klein

Gebühr: € 59,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20082

#### **Kleines Segelflugzeug – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Jochen Böhnert

2 Tage

Mit Hilfe von Holz, Papier, Pappe und Styropor bauen wir uns kleine Propellerflugzeuge. Ihr dürft sägen, feilen, kleben, in Form schmiegeln und anmalen, damit nachher jeder sein eigenes kleines Flugzeug hat. Zum Schluss probieren wir es aus und lassen es durch die Lüfte gleiten.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Arbeitskleidung tragen

**Mittwoch, 01. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Donnerstag,**

**02. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 18.03.2026

Schreinerei

Gebühr: € 62,00 (inkl. € 8,00 Materialkosten)

### 261-20083

#### **Graffiti-Kunst im Dreiländermuseum: vom Stift zur Sprühdose – für Kinder ab 9 Jahren**

**In Kooperation mit dem Dreiländermuseum Lörrach**

Christian Baier

2 Tage

Gemeinsam gestalten wir großformatige Graffiti-Arbeiten auf den Fensterflächen des Dreiländermuseums.

Am ersten Kurstag lernen wir die Dauerausstellung des Museums kennen und sammeln viele Eindrücke rund um das Thema Dreiland. Anschließend entwickeln wir eigene Ideen und bringen unsere Entwürfe als Skizzen auf Papier – natürlich passend zum Thema Dreiland.

Am zweiten Tag geht es an die Umsetzung: Die Entwürfe werden auf die vorbereitete Fensterverkleidung übertragen und mit der Sprühdose realisiert. Dabei lernen wir verschiedene Graffiti-Techniken kennen und schaffen gemeinsam ein großes, sichtbares Kunstprojekt am Museum. Ein Workshop für alle, die Lust haben, urbane Gestaltungstechniken auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: ausreichend Vesper/Mittagessen, Papier und Stifte (z.B. Stabilo Pen 68), Am zweiten Tag Kleidung anziehen, die auch Farbspritzer verträgt.

**Mittwoch, 01. April 2026, 9.00 - 15.00 Uhr und Donnerstag,**

**02. April 2026, 9.00 - 15.00 Uhr**

Dreiländermuseum

Gebühr: € 74,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

### 261-20084

#### **Faszination Schmieden – für Kinder/Jugendliche von 10 bis 15 Jahren**

Hans-Rudi Ortlieb

2 Tage

In diesem Kurs könnt ihr euch in einem der ältesten Handwerke der Welt ausprobieren und erste kleine Schmiedestücke fertigen: ein Wickingermesser oder ein individuelles Schmuckstück. Unter Anleitung lernt ihr unterschiedliche Schmiedetechniken kennen:

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Einrollen, Strecken, Biegen u.v.m.

\*Wir weisen darauf hin, dass in diesem Kurs die Kinder/Jugendliche den Umgang mit offener Flamme und heißen Gegenständen erlernen. Aufgrund der damit einhergehenden Gefahren ist eine erhöhte Disziplin und Aufmerksamkeit der teilnehmenden Kinder/Jugendlichen erforderlich.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Baumwollkleidung, festes Schuhwerk

**Mittwoch, 01. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Donnerstag,**

**02. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 18.03.2026

Schlosserei

Gebühr: € 86,00 (inkl. € 7,00 Materialkosten)

## 2. Osterferienwoche, 7. bis 10. April 2026

Hinweis: Die Ferienkurse finden täglich von 9:30 bis 15:30 Uhr statt. Für eine Frühbetreuung (von 7:30 bis 9:30 Uhr) kann ein Ticket „Frühbetreuung“ im Offenen Ferienprogramm separat gebucht werden.

**261-20085**

**Zirkus Kaltebastra – für Kinder von 6 bis 12 Jahren  
in Kooperation mit Zansiba e.V. – Verein für Kultur und  
Erlebnispädagogik**

Julia Johannsen

4 Tage

Im Zirkus Kaltebastra könnt ihr die Zirkuswelt erkunden - wir probieren uns in Akrobatik, z.B. Handstände, Rolle, Rad aus und üben andere Disziplinen wie Luftakrobatik, Zaubern, Theater, Jonglage oder Kugellaufen. Ein bis zwei Disziplinen werden vertieft und für die Aufführung vorbereitet.

Am Ende des Zirkus-Kurses werden die Kinder ihr Können Eltern, Freunden und Verwandten zeigen – der Beginn der Vorstellung wird bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Sportkleidung und -schuhe/Schläppchen

**Dienstag, 07. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 08. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 09. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Freitag, 10. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.03.2026

Seminarraum/Raum Fit für Schule/Zirkuszelt

Gebühr: € 113,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

**261-20086**

**Kochabenteuer: In 48 Stunden um die Welt – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Anne Pironnet

2 Tage

Begebt euch auf eine spannende, zweitägige Expedition, bei der ihr zu wahren Entdeckern werdet! Wir packen unsere Reisekoffer und bereiten eine exotische Mahlzeit zu, bevor wir auf große

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Fahrt zu verschiedensten Kontinenten aufbrechen. Unsere Tage sind voller Überraschungen:

Tag 1: Die Geheimnisse Amerikas und Afrikas (USA & Ägypten). Zunächst bereiten wir gemeinsam typisch amerikanische Mini-Burger in der Bordküche zu und anschließend dekorieren wir ägyptische Pyramiden und entschlüsseln komplizierte Hieroglyphen!

Tag 2: Die schillernden Farben Asiens und Ozeaniens (China & Australien). Wir zaubern chinesische Frühlingsrollen in der Küche und sind kreativ im Erschaffen von Kunstwerken aus Kokosnussperlen und im Verzieren von traditionellen Aborigine-Bumerangs. Es erwartet euch eine Reise voller Energie, Kunst und aromatischem Genuss!

Bitte bei der Anmeldung Allergien und Unverträglichkeiten per E-Mail mitteilen an: [vhs@kaltenbach-stiftung.de](mailto:vhs@kaltenbach-stiftung.de).

Bitte mitbringen: ggf. kleines Vesper (für vormittags), Trinkflasche, Schürze, Geschirrtuch, Tupperdose

**Dienstag, 07. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch,**

**08. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.03.2026

Küche

Gebühr: € 74,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)



**261-20087**

**Filzwerkstatt – für Kinder ab 7 bis 12 Jahren**

Lina Sánchez

2 Tage

Entdeckt die Welt des Filzens! Gemeinsam stellen wir bunte Filzkugeln her, die zu individuellen Schlüsselanhängern, Ketten oder fröhlichen Mobiles werden. Kreativität und Spaß stehen im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), saugfähiges Frotteehandtuch

**Dienstag, 07. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch,**

**08. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.03.2026

Atelier klein

Gebühr: € 60,00 (inkl. € 6,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

**261-20088**

**Holzworkshop: Nur eine Kiste? Natürlich nicht! – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Dörte Gerasch

4 Tage

Vorstellungsvermögen und Kreativität sind gefragt: Aus einer einfachen Holzkiste kann alles entstehen! Wird sie zur Schatzkiste, zu einem Stück Kuchen, einem Haus, einer Burg oder vielleicht sogar zu einem Aquarium? Mit Füßen oder Beinen verwandelt sie sich vielleicht in ein Tier oder einen Menschen. In diesem Workshop kann jedes Kind seine eigene Idee umsetzen und die Kiste ganz individuell gestalten.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Arbeitskleidung (wir arbeiten mit Farbe)

**Dienstag, 07. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 08. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 09. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Freitag, 10. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.03.2026

Schreinerei

Gebühr: € 124,00 (inkl. € 16,00 Materialkosten)

**261-20089**

**Abenteuer Natur – Entdecke die Wildnis: Frühling erleben – für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Barbara Schmitt, Assistenz

4 Tage

Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise in die erwachende Frühlingsnatur. Wir verbringen den Tag spielend, forschend und suchend im Wald und auf der Wiese. Vielleicht entdecken wir Tierspuren, lauschen und beobachten Vögel oder sammeln die ersten Wildkräuter. Daraus stellen wir Frühlingskräutersalz, Kräuterbutter und weitere kleine Leckereien her, die wir anschließend am Feuer zubereiten – ein Feuer, das wir ganz ohne Streichhölzer entzünden werden. Außerdem schnitzen wir und lassen aus gefundenem Naturmaterial kleine Objekte entstehen.

**Hinweis:** Der Kurs findet auf der Wiese/im Wald am Leuselhardt statt. Der genaue Bring- und Abholort wird noch bekanntgegeben.

**Der Kurs fängt im Vergleich zu den anderen Ferienkursen bereits um 8:30 Uhr an. Eine Frühbetreuung ist in diesem Kurs nicht möglich.**

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Vesper und Mittagessen, Trinken, Teller/Tasse/Besteck, Mücken- und Zeckenschutz

**Dienstag, 07. April 2026, 8.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 08. April 2026, 8.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 09. April 2026, 8.30 - 15.30 Uhr**

**Freitag, 10. April 2026, 8.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.03.2026

Outdoor - Wald/Wiese am Leuselhardt

Gebühr: € 189,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

2

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20090

#### **Abrakadabra: Kinder zaubern – für Kinder von 8 bis 14 Jahren**

Martin Leccese

2 Tage

Wir erlernen im Laufe des Kurses viele spannende Zaubertricks. Jedes Kind gestaltet nebenher individuell ein eigenes Zauberbuch, in dem die Tricks festgehalten werden.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), ein Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und ein schwarzer Stabilo

**Dienstag, 07. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch,**

**08. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.03.2026

Waldorfschule

Gebühr: € 51,00 (inkl. € 6,00 Materialkosten)

### 261-20091

#### **Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 9 bis 14 Jahren**

Elisabeth Dörr

2 Tage

Wir erproben unterschiedliche Töpfertechniken und den Umgang mit Material und Werkzeug. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen)

**Dienstag, 07. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch,**

**08. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.03.2026

Töpferei

Gebühr: € 68,50 (inkl. € 12,00 Materialkosten)



## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20092

#### **Kochabenteuer: In 48 Stunden um die Welt – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Anne Pironnet

2 Tage

Begebt euch auf eine spannende, zweitägige Expedition, bei der ihr zu wahren Entdeckern werdet! Wir packen unsere Reisekoffer und bereiten eine exotische Mahlzeit zu, bevor wir auf große Fahrt zu verschiedensten Kontinenten aufbrechen. Unsere Tage sind voller Überraschungen: Tag 1: Die Geheimnisse Amerikas und Afrikas (USA & Ägypten). Zunächst bereiten wir gemeinsam typisch amerikanische Mini-Burger in der Bordküche zu und anschließend dekorieren wir ägyptische Pyramiden und entschlüsseln komplizierte Hieroglyphen! Tag 2: Die schillernden Farben Asiens und Ozeaniens (China & Australien). Wir zaubern chinesische Frühlingsrollen in der Küche und sind kreativ im Erschaffen von Kunstwerken aus Kokosnussperlen und im Verzieren von traditionellen Aborigine-Bumerangs. Es erwartet euch eine Reise voller Energie, Kunst und aromatischem Genuss!

Bitte bei der Anmeldung Allergien und Unverträglichkeiten per E-Mail mitteilen an: vhs@kaltenbach-stiftung.de.

Bitte mitbringen: ggf. kleines Vesper (für vormittags), Trinkflasche, Schürze, Geschirrtuch, Tupperdose

**Donnerstag, 09. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**10. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 26.03.2026

Küche

Gebühr: € 74,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

### 261-20093

#### **Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Elisabeth Dörr

2 Tage

Kreatives Gestalten mit Ton fasziniert alle Kinder. In diesem Kurs gestalten wir anhand einer Geschichte die darin vorkommenden Figuren aus Ton.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen)

**Donnerstag, 09. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**10. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 26.03.2026

Töpferei

Gebühr: € 68,50 (inkl. € 12,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20094

#### Naturperlen gestalten – vom Rohling zum Schlüsselanhänger – für Kinder ab 7 Jahren

Bárbara Mejía Spiegeler

2 Tage

In diesem Kurs stellen die Kinder aus natürlichen Materialien ihre eigene Modelliermasse her und formen daraus Perlen - rund, länglich, mit Mustern oder mit Naturstrukturen wie Blättern und kleinen Fundstücken. Nach dem Formen können die Kinder die Perlen mit farbenfrohen Akzenten oder Pigmenten dekorieren. Dabei entstehen viele spannende Oberflächen, ohne dass komplizierte Techniken nötig sind. Die Kinder lernen einfache, aber vielseitige Modelliertechniken für Formen, Linien, Kugeln und Muster und arbeiten frei, ohne feste Vorlagen. Am zweiten Tag werden die Perlen verfeinert und eine Auswahl davon zu einem stabilen, persönlichen Schlüsselanhänger zusammengesetzt.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Schürze oder alte Kleidung

**Donnerstag, 09. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**10. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 26.03.2026

Atelier klein

Gebühr: € 59,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

### 261-20095

#### Kunst im Visier – für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Martin Leccese

2 Tage

Wir besuchen die Fondation Beyeler in Riehen und das Paul-Ibenthaler-Haus in Lörrach und erleben Kunst hautnah. Dabei erfährt ihr viele spannende Geschichten über verschiedene Künstler und versucht selbst, Bilder in deren Stil zu malen.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), ein Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und ein schwarzer Stabilo

**Donnerstag, 09. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**10. April 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 26.03.2026

Waldorfschule

Gebühr: € 48,00 (inkl. € 3,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 1. Pfingstferienwoche, 26. bis 29. Mai 2026

Hinweis: Die Ferienkurse finden täglich von 9:30 bis 15:30 Uhr statt. Für eine Frühbetreuung (von 7:30 bis 9:30 Uhr) kann ein Ticket „Frühbetreuung“ im Offenen Ferienprogramm separat gebucht werden.

**261-20096**

#### **Zirkus Kaltebastra – für Kinder ab 6 Jahren**

Anna Pflug, Assistenz

4 Tage

Wir werden vier Tage lang mit viel Spiel und Spaß die Welt des Zirkus entdecken. Dazu gehören verschiedene Disziplinen, wie z.B. Akrobatik, Trapez, Seiltanz, Trampolin, Theater, Clownerie und vieles mehr! Am Ende der Woche gibt es die Möglichkeit, das Erlernte in einer kleinen Aufführung zu präsentieren.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Sportkleidung, ggf. Haargummi, kein Schmuck, Sportschuhe/ Schläppchen

**Dienstag, 26. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 27. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Freitag, 29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

Zirkuszelt

Gebühr: € 113,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)



**261-20097**

#### **Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

Elisabeth Dörr

2 Tage

Kreatives Gestalten mit Ton fasziniert alle Kinder. In diesem Kurs gestalten wir anhand einer Geschichte die darin vorkommenden Figuren aus Ton.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen)

**Dienstag, 26. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch,**

**27. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.05.2026

Töpferei

Gebühr: € 68,50 (inkl. € 12,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

**261-20098**

**Fischmobile aus Pappmaché und Flaschen – für Kinder von 7 bis 14 Jahren**

Petra Bäuerle

2 Tage

In diesem Kurs gestalten wir bunte Fische aus leeren Dusch- und Shampoo-Flaschen. Mit der Technik des Pappmachés bekleben und formen die Kinder die Flaschen, sodass einzigartige, fröhliche Fische entstehen. Anschließend können die Fische bemalt und zu einem dekorativen Mobile zusammengestellt werden.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Wasserfarben mit Pinsel, Becher, eine schwarzen Edding

**Dienstag, 26. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch,**

**27. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.05.2026

Schreinerei

Gebühr: € 58,00 (inkl. € 4,00 Materialkosten)



**261-20099**

**Textilfärberei: Batiken und Stoffmalerei – für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Dörte Gerasch

2 Tage

In der Textilfärberei wird es richtig bunt! Mit der Wickeltechnik und weiteren Batik- und Maltechniken gestalten die Kinder eigene Stoffe, zum Beispiel Kleidungsstücke, Kissen oder Taschen. Auf dem Stoff wird gemalt, gebatikt und nach Herzenslust verziert. Wer möchte, kann die entstandenen Stoffe anschließend zu Kissen, Taschen oder anderen kleinen Projekten weiterverarbeiten. Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), mindestens 5 Teile (gerne mehr) zum Batiken: Geeignet sind T-Shirts, Beutel, Socken, Kissenbezüge, Stoffreste aus Baumwolle etc. (bitte nicht größer als ein normales T-Shirt, also keine ganze Bettwäsche). Als Farben eignen sich Weiß und alle hellen bzw. pastellenen Töne, auch mit Aufdruck ist möglich.

**Dienstag, 26. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch, 27.**

**Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.05.2026

Atelier groß

Gebühr: € 66,00 (inkl. € 12,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20100

#### **Nähwerkstatt: Kreative Accessoires für Jungs und Mädchen! – für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Manuela Schleith

2 Tage

In diesem Kurs nähen wir bunte Scrunchies, Schlüsselanhänger, Armbänder, kleine Täschchen, Halstücher und alles, was euch sonst noch einfällt, um eure Sammlung an Lieblingsaccessoires zu erweitern. Dabei werdet ihr zu kleinen Designerinnen und Designern: Mit Perlen, Glitzer und farbenfrohen Bändern verzieren ihr eure Werke ganz individuell. Am Ende entsteht eine funkelnde Auswahl an selbstgemachten Schätzchen.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), wer mag: bunte Stoffreste, Perlen, Knöpfe, Bänder, Glitzersteine und alles was man sonst noch zum Verzieren aufnähen kann. (Die Dozentin bringt auch Stoffe/Verzierung mit.)

**Dienstag, 26. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch,**

**27. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.05.2026

Seminarraum

Gebühr: € 59,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

### 261-20101

#### **Magische Graffiti zeichnen – für Kinder von 8 bis 12 Jahren In Kooperation mit dem Dreiländermuseum Lörrach**

Martin Leccese

2 Tage

In der Ausstellung „Legal – Illegal. Graffiti, Street Art & Murals im Dreiland“ im Dreiländermuseum entdecken wir gemeinsam spannende Werke und lassen uns von ihrer Vielfalt inspirieren. Nach einer abwechslungsreichen Führung entwickeln wir eigene Ideen und Schriftzüge. Mit viel Fantasie und Kreativität gestaltet ihr anschließend eure ganz persönlichen, magischen Graffiti - bunt, einzigartig und auf Papier.

**Hinweis:** Der gesamte Kurs findet von 9 bis 15 Uhr im Dreiländermuseum Lörrach statt. Treffpunkt und Abholung sind ebenfalls dort. **Eine Frühbetreuung im Rahmen des Offenen Ferienprogramms ist nicht möglich.**

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), ein schwarzer Stabilo, Radiergummi, ein Bleistift und Buntstifte

**Dienstag, 26. Mai 2026, 9.00 - 15.00 Uhr und Mittwoch,**

**27. Mai 2026, 9.00 - 15.00 Uhr**

Dreiländermuseum

Gebühr: € 48,00 (inkl. € 3,00 Materialkosten)

### 261-20102

#### **Henna-Tattoos malen – für Kinder ab 9 Jahren**

Barbara Schmitt

2 Tage

Wir entdecken die faszinierende Welt der Henna-Malerei! Gemeinsam lernen wir die Grundlagen des Henna-Malens, üben typische Muster und Motive und gestalten am zweiten Tag eigene kleine Henna-Designs auf der Haut. Wir lernen eigene Henna-

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Paste herzustellen und verwenden ausschließlich natürliches hautfreundliches Hennapulver ohne chemische Zusätze.

Bitte mitbringen: Vesper/Mittagessen/Trinken, Kleidung, die Farbe abbekommen darf

**Dienstag, 26. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Mittwoch,**

**27. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.05.2026

Gartenhaus

Gebühr: € 69,00 (inkl. € 15,00 Materialkosten)

### 261-20103

#### **Fotowerkstatt – für Kinder von 9 bis 14 Jahren**

Christoph Mädico Bosch

4 Tage

Dieser Kurs bietet eine praktische Einführung in die optischen Prinzipien der Camera Obscura und vermittelt die Faszination von lichtempfindlichen Materialien.

Wir fotografieren mit selbstgebauten Lochkameras, entwickeln die Bilder mit Fotochemikalien und drucken auf Papier und Textilien.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Arbeitskleidung

**Dienstag, 26. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Mittwoch, 27. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

**Freitag, 29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.05.2026

Atelier klein

Gebühr: € 122,00 (inkl. € 14,00 Materialkosten)

### 261-20104

#### **Seifen- und Naturkosmetikwerkstatt – für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Celina Geiger

2 Tage

Entdecke die faszinierende Welt der Naturkosmetik! In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr eure eigenen Seifen herstellen könnt: von der Auswahl der Farben und Düfte bis hin zum Dekorieren und Verpacken. Am zweiten Tag stellt ihr eine Hautcreme und eine eigene Lippenpflege aus natürlichen Inhaltsstoffen her. Von der Auswahl der Zutaten bis hin zum Abfüllen und Dekorieren – jeder Schritt wird gemeinsam erarbeitet und gestaltet.

\*WICHTIG: Falls Allergien gegen Duft- und Inhaltsstoffe vorhanden sind, bitte mitteilen!

Bitte mitbringen: Kleider, welche schmutzig werden dürfen, Vesper und Mittagessen, Trinken

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.05.2026

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 74,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20105

#### Schach für Anfänger – für Kinder und Jugendliche ab ca. 8 Jahren

Nico Brandl

2 Tage

Auch heute, im Zeitalter der Smartphones und Tablets, ist es ohne weiteres möglich, Kindern die Faszination des Schachspiels lebendig zu halten, denn: kein Computer der Welt ist in der Lage, ein Schachspiel durchzurechnen! Die Welt der Könige und Türme, der Damen und Springer, der Läufer und Bauern auf den 64 Feldern beginnt unter fachkundiger Anleitung lebendig zu werden und macht Lust auf mehr. Räumliches Vorstellungsvermögen, Konzentrationstiefe und -ausdauer sowie Entscheidungsfähigkeit werden auf spielerische Art erlernt und vertieft. Gewinnen und Verlieren sowie Wertschätzung seines Spielpartners auch im Angesicht einer Niederlage gehören ebenfalls dazu!

In diesem Kurs wird die grundlegende Einführung in das Schachspiel vermittelt: das Schachbrett, die Figuren und ihre Gangarten im Einzelnen, Wertigkeit und Stärken/Schwächen der Figuren, alle Spielregeln, allgemeine Eröffnungsregeln, Übungen zum Mattsetzen, zur Taktik und im Endspiel.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Getränke, bequeme Kleidung, Schreibzeug

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 14.05.2026

Seminarraum

Gebühr: € 54,00

### 261-20106

#### Auge in Auge mit den schottischen Hochlandrindern – für Kinder von 7 bis 12 Jahre

Armin Wikmann, Assistenz

2 Tage

Ganz nahe in unserer Nachbarschaft lebt eine imposante alte Viehrasse. Wir besuchen diese Highlander-Rinder auf der Weide. Dort begleitet uns der Besitzer der Tiere, Florian Baloh, Öko-Landwirt aus Stetten, und wir erfahren einiges über diese Nutztiere. Dabei werden auch einige Jungtiere sein, welche wir hautnah erleben dürfen. Diese Tiere leben ganzjährig auf der Weide und beweiden die Landschaft. Am zweiten Tag werden wir einen Viehhalter besuchen, der traditionelle Milchwirtschaft betreibt und dessen Rinder zumeist im Stall gehalten werden. Auch dort werden wir die Tiere genau beobachten können und die unterschiedliche Lebensweise dieser Tiere erkennen. Mit Malstiften halten wir unsere Erlebnisse auf Papier fest.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), strapazierfähige, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Kopfbedeckung, ggf. Sonnen- und Zeckenschutz, Malzeug und Papier

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 14.05.2026

Atelier groß

Gebühr: € 75,50

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20107

#### Natürlich bunt: Naturfarbenwerkstatt – für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Barbara Schmitt

2 Tage

Wir tauchen ein in die farbenfrohe Welt der frühen Sommernatur. Auf einem Streifzug sammeln wir verschiedene Naturmaterialien, aus denen wir anschließend eigene Blütentinten und Wasserfarben herstellen. Auch Naturpinsel und kleine Schreibfedern gestalten wir selbst. Mit unseren selbst gemachten Farben malen wir kreative Bilder. Während unsere Farben am Lagerfeuer köcheln, bleibt Zeit für einen kleinen Snack und Geschichten am Feuer. Bitte mitbringen: Vesper/Mittagessen/Trinken, Malkittel, Kleidung die farbig werden darf

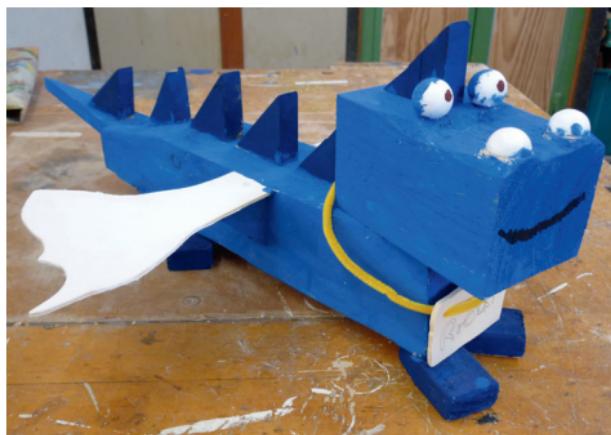
**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 14.05.2026

Gartenhaus

Gebühr: € 69,00 (inkl. € 15,00 Materialkosten)



### 261-20108

#### Holzwerkstatt: Fantasiefiguren – für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Dörte Gerasch

2 Tage

In dieser Werkstatt sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt: Ob Figuren aus fremden Welten, euer Lieblingstier, ein hölzerner Kerl oder vielleicht eine Prinzessin – alles ist möglich. Jede\*r gestaltet die eigene Figur ganz nach den eigenen Ideen und Vorstellungen. Ein kreativer Kurs, in dem individuelle Holzwerke entstehen.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Arbeitskleidung, die mit Farbe schmutzig werden darf

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 14.05.2026

Schreinerei

Gebühr: € 66,00 (inkl. € 12,00 Materialkosten)

## Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

### 261-20109

#### **Magische Graffiti zeichnen – für Kinder von 8 bis 12 Jahren In Kooperation mit dem Dreiländermuseum Lörrach**

Martin Leccese

2 Tage

In der Ausstellung „Legal – Illegal. Graffiti, Street Art & Murals im Dreiland“ im Dreiländermuseum entdecken wir gemeinsam spannende Werke und lassen uns von ihrer Vielfalt inspirieren. Nach einer abwechslungsreichen Führung entwickeln wir eigene Ideen und Schriftzüge. Mit viel Fantasie und Kreativität gestaltet ihr anschließend eure ganz persönlichen, magischen Graffiti – bunt, einzigartig und auf Papier.

**Hinweis:** Der gesamte Kurs findet von 9 bis 15 Uhr im Dreiländermuseum Lörrach statt. Treffpunkt und Abholung sind ebenfalls dort. **Eine Frühbetreuung im Rahmen des Offenen Ferienprogramms ist nicht möglich.**

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), ein schwarzer Stabilo, Radiergummi, ein Bleistift und Buntstifte

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.00 - 15.00 Uhr und Freitag,**

**29. Mai 2026, 9.00 - 15.00 Uhr**

Dreiländermuseum

Gebühr: € 48,00 (inkl. € 3,00 Materialkosten)

### 261-20110

#### **Plastisches Gestalten mit Ton – für Kinder von 9 bis 14 Jahren**

Elisabeth Dörr

2 Tage

Wir erproben unterschiedliche Töpfertechniken und den Umgang mit Material und Werkzeug. Bunt bemalt und mit Glasur versehen, werden die Gegenstände zu individuellen Kunstwerken.

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen)

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 14.05.2026

Töpferei

Gebühr: € 68,50 (inkl. € 12,00 Materialkosten)

### 261-20111

#### **Faszination Schmieden – für Kinder/Jugendliche von 10 bis 15 Jahren**

Hans-Rudi Ortlieb

2 Tage

In diesem Kurs könnt ihr euch in einem der ältesten Handwerke der Welt ausprobieren und erste kleine Schmiedestücke fertigen: ein Wikingermesser oder ein individuelles Schmuckstück. Unter Anleitung lernt ihr unterschiedliche Schmiedetechniken kennen: Einrollen, Strecken, Biegen u.v.m.

\*Wir weisen darauf hin, dass in diesem Kurs die Kinder/Jugendlichen den Umgang mit offener Flamme und heißen Gegenständen erlernen. Aufgrund der damit einhergehenden Gefahren ist eine erhöhte Disziplin und Aufmerksamkeit der teilnehmenden Kinder/Jugendlichen erforderlich.

## Kurse für Erwachsene

Bitte mitbringen: ausreichend Vesper (es gibt kein Mittagessen), Baumwollkleidung, festes Schuhwerk

**Donnerstag, 28. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Freitag,**

**29. Mai 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 14.05.2026

Schlosserei

Gebühr: € 86,00 (inkl. € 7,00 Materialkosten)

## Kurse für Erwachsene

### Malerei und Grafik

**261-20501**

**Alltägliches im Skizzenbuch – ab 16 Jahren**

Imke Kämpf

10 Abende

Ein Skizzenbuch ist ein wunderbares Format, um den Alltag zeichnend zu begleiten. Nichts Großes, sondern einfach das, was bei uns gerade auf dem Tisch liegt. Der Inhalt unserer Tasche, Erinnerungsstücke, unsere Lieblingsschuhe, kleine Fundstücke vom letzten Spaziergang – wir widmen uns zeichnend dem Naheliegendem. Das Zeichnen der kleinen, vielleicht banal schei- nenden Dinge bietet zeichnerisch so manch interessante Herausforderung und so ganz nebenbei: Wer zeichnet, lernt zeichnen!

Schwerpunkte dieses Kurses sind Linie, Struktur und Textur. Wir erweitern unser graphisches Vokabular, beschreiben mittels Strukturen und Texturen die Beschaffenheit der Oberflächen, verleihe n unseren Sujets Plastizität. Ein kleiner Hinweis: Dieser Kurs ist nichts für Ungeduldige.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (für Trocken- und Nasstechniken) oder Skizzenblock, wasserfeste Fineliner (0,05; 0,1; 0,3; 0,5), Bleistift (HB, 2B), Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wassergefäß

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 19.30 - 21.30 Uhr**

Seminarraum

Gebühr: € 141,50





## 261-20502

### Aquarellmalerei in Kombination mit Zeichentechnik – für Anfänger ab 16 Jahren

Bahri Jacobeit

12 Abende

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine besondere Vorliebe für das Zeichnen (mit Bleistift, Kohle, Buntstift oder Pastell) und die Aquarellmalerei haben - und beides miteinander verbinden möchten, um eine eigene Bildsprache zu entwickeln.

Zu Beginn beschäftigen wir uns mit den Grundprinzipien der Bildgestaltung, die wir durch praktische Übungen Schritt für Schritt verinnerlichen. Unser wichtigstes Werkzeug ist das genaue, analytische Sehen, das wir kontinuierlich trainieren und schärfen.

Die intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Materialien sowie der sichere Umgang mit den erlernten Techniken ermöglichen eine ausdrucksstarke Bildgestaltung – unabhängig vom gewählten Motiv.

Vorkenntnisse in Aquarellmalerei oder Zeichnung sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Skizzenblock A3 (min. 190g/m<sup>2</sup>), Aquarellblock (A3 300g/m<sup>2</sup>), Bleistifte (HB, B, 4B), Radiergummi, Pinsel, Farbpalette

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.00 - 20.00 Uhr**

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 180,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten)

## 261-20503

### Bilderwerkstatt für Fortgeschrittene (mit Grundkenntnissen in Zeichnung und/oder Aquarellmalerei) – für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Bahri Jacobeit

13 Abende

In diesem Kurs entscheidet jeder selbst, was und wie gearbeitet wird. Im ungezwungenen Rahmen kann man so sein persönliches Interessengebiet vertiefen und eigene Themen in seinem eigenen Tempo weiterentwickeln.

Dabei werden verschiedene Materialien wie Kohle- und Buntstifte, Aquarellfarben, Tinte und andere ausprobiert und miteinander kombiniert. Auch an bereits begonnenen Arbeiten von zuhause kann weitergearbeitet werden. Zusätzlich stehen diverse Materialien zum Experimentieren zur Verfügung.

Die Anmeldung für die Kurse der Kaltenbach-Stiftung ist nur online über die Homepage [www.kaltenbach-stiftung.de](http://www.kaltenbach-stiftung.de) möglich. 99

## Malerei und Grafik

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die bereits Grundkenntnissen in Zeichnung und/oder Aquarellmalerei haben.

Bitte mitbringen: Grundausstattung an Stifte, Pinsel, Farbe und Maluntergrund nach Belieben

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.15 - 20.15 Uhr**

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 189,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

### 261-20504

**Grundkurs Zeichnen: Drawing step by step – für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren**

Bahri Jacobeit

12 Abende

Egal ob figurativ oder abstrakt, die Zeichnung steht am Anfang aller bildlichen Darstellungen. Dabei sollten die Gestaltungsprinzipien, wie z.B. Licht, Raum, Perspektive, Kontrast sowie die Komposition berücksichtigt werden, um den ersten Schritt zur gelungenen Zeichnung zu machen. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Anfänger, die Schritt für Schritt die Grundregeln des Zeichnens kennenlernen und sie beherrschen möchten. Von den Übungen an diversen geometrischen Figuren und Stillleben bis zu den menschlichen Körpern werden die Kursteilnehmer in konsequent aufeinanderfolgenden Etappen in das Reich der Zeichnung eingeführt.

(Der Kurs findet am 3.7.2026 nicht statt.)

Bitte mitbringen: Bleistift 4B, HB und B, Radiergummi, Skizzenblock A3 (dickeres und raues Papier - min. 190 g/m<sup>2</sup>)

**Freitag, ab 06. März 2026, 18.15 - 20.15 Uhr**

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 175,00 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

### 261-20505

**Botanische Aquarellmalerei – ab 16 Jahren**

Bahri Jacobeit

2 Tage

Für alle Pflanzenbegeisterte, die die zarten oder kräftigen Farben und die vielfältigen Texturen von Blüten und Blättern in realistischer Darstellung in Aquarell ausprobieren möchte. Bei den Übungen werden die nötigen Grundtechniken der Aquarellmalerei vorgestellt und erprobt. Für Anfänger und auch für Fortgeschrittene, die ihre Techniken verfeinern möchten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (A3 300g/m<sup>2</sup>), Bleistifte (HB, B, 4B), Radiergummi, Pinsel, Farbpalette (sofern vorhanden)

**Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 16.00 Uhr und Sonntag, 15.**

**März 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Raum Fit für Schule

Gebühr: € 103,50 (inkl. € 10,00 Materialkosten)

## Malerei und Grafik

**261-20506**

### **Intuitives Malen: eine kreative Form der Entspannung – ab 16 Jahren**

Gabriele Dallmann  
6 Abende

Wenn Du auf der Suche nach Selbsterfahrung bist und kleine Inseln der Ruhe in Deinem Alltag brauchst, dann könnte dieser Kurs genau das Richtige für Dich sein. Beim Malen bekommst Du Raum für den Ausdruck Deiner Gefühle, innere Entspannung und die Entwicklung Deiner Persönlichkeit. Die Künstlerin und Kunsttherapeutin Gabriele Dallmann begleitet Dich auf dieser Reise. Durch die Beschäftigung mit Farben, Formen und Materialien kannst Du Deine Gedanken und Gefühle besser ausdrücken und verarbeiten. In diesem Kurs lässt Du Dich auf verschiedene künstlerische Techniken ein und probierst Dich aus (mit Buntstiften, Pastellkreiden, Ölkreiden, Aquarellfarben und Acrylfarben). Dabei geht es weniger um das Ergebnis als um den Prozess selbst. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger und Fortsetzer gleichermaßen.

Bitte mitbringen: Malkittel

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 17.00 - 18.30 Uhr**

Seminarraum

Gebühr: € 84,00 (inkl. € 20,00 Materialkosten)



**261-20507**

### **Gegen den Strich: ein kreativer Zeichenkurs – für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren**

Gabriele Dallmann, Jürgen Eckerle

4 Tage

In diesem Zeichenkurs geben wir einen spielerischen und unkonventionellen Einstieg in das Zeichnen. Egal ob Du am Anfang stehst oder bereits fortgeschritten bist, in entspannter Atmosphäre lernst Du Schritt für Schritt deine Kompetenz im Zeichnen zu erweitern und eine eigene kreative Handschrift zu entwickeln.

## Malerei und Grafik

Dieser Kurs soll Mut machen, zeichnerisch durch den Alltag zu gehen und dabei seinen eigenen Stil zu finden.

Was dich erwartet:

- kreative Techniken und hilfreiche Tipps
- Inspiration durch spannende Zeichenprojekte

Bitte mitbringen: Malkittel, Materialien werde im Kurs gestellt. Die Kosten sind in den Kursgebühren enthalten.

**Freitag, ab 24. April 2026, 17.00 - 18.30 Uhr**

Seminarraum

Gebühr: € 52,50 (inkl. € 10,00 Materialkosten)

### 261-20508

**Ölmalerei: Licht und Schatten in der Landschaft – ab 16 Jahren**

Gabrielle Krueger

3 Tage

Landschaften sind von jeher eines der Hauptthemen in der Malerei. Lichtspiele und Reflexionen in der Natur üben eine große Faszination aus. Diese Stimmungen und Momente einzufangen, ist Ziel in diesem Kurs. Vorkenntnisse werden nicht erwartet  
Bitte mitbringen: Materialien werde im Kurs gestellt. Die Kosten sind in den Kursgebühren enthalten.

**Freitag, 20. März 2026, 16.00 - 18.30 Uhr**

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Sonntag, 22. März 2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.03.2026

Atelier groß

Gebühr: € 107,00 (inkl. € 28,00 Materialkosten)

### 261-20509

**Ölmalerei: Naturmotive im Stillleben – ab 16 Jahren**

Gabrielle Krueger

3 Tage

Stillleben erlauben uns, in scheinbar unbedeutenden kleinen Objekten das Besondere zu zeigen und ihre zeitlose Schönheit und Poesie darzustellen. Ohne uns in fotografischer Genauigkeit zu verlieren, wollen wir das Spiel mit Licht und Farben einfangen.

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

Bitte mitbringen: Materialien werde im Kurs gestellt. Die Kosten sind in den Kursgebühren enthalten.

**Freitag, 12. Juni 2026, 16.00 - 18.30 Uhr**

**Samstag, 13. Juni 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Sonntag, 14. Juni 2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.06.2026

Atelier groß

Gebühr: € 107,00 (inkl. € 28,00 Materialkosten)

## Plastisches Gestalten

2

**261-20510**

**Faden und Farbe – für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren**

Lina Sánchez

2 Tage

In diesem Kurs kombinieren wir Malerei mit kunstvollen Sticktechniken und gestalten unser eigenes Wandbild. Mit viel Spaß und Fantasie entstehen auf Leinwand Werke, die durch die Verbindung von Acrylfarben und farbigen Garnen einen besonderen, plastischen Effekt erhalten.

Was ihr lernt:

- Grundlagen der Acrylmalerei und kreative Bildgestaltung,
- Einführung in Sticktechniken wie Rückstich, Schlingstich und dekorative Akzente,
- Tipps und Tricks, wie Malerei und Stickerei harmonisch kombiniert werden können.

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Samstag, 14. März 2026, 9.00 - 12.00 Uhr und Sonntag,**

**15. März 2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Atelier groß

Gebühr: € 63,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten)



## Plastisches Gestalten

**261-20601**

**Bildhauen mit Alabaster – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Paolo Pinna

10 Abende

In diesem Kurs entsteht aus einem Block Alabaster eine individuelle Figur, die Schritt für Schritt mit Hammer und Meißel herausgearbeitet wird. Die grundlegenden Techniken der Steinbildhauerei werden vermittelt und an jedem Projekt gezielt vertieft.

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen ebenso wie für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse im Umgang mit dem weichen, lichtdurchlässigen Stein erweitern möchten.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 19.00 - 21.15 Uhr**

Schreinerei

Gebühr: € 159,50 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

## Plastisches Gestalten

**261-20602**

### **Holzbildhauerei für Anfänger\*innen**

Paolo Pinna

10 Nachmittage

In diesem Kurs lernen Anfänger\*innen den sicheren Umgang mit Beitel und Klüpfel und schaffen ihre erste eigene Skulptur – abstrakt oder figürlich. Grundtechniken, Materialwissen und einfache Gestaltungsprinzipien werden verständlich vermittelt. Jeder arbeitet an einem eigenen Projekt und erhält individuelle Unterstützung. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.45 - 19.00 Uhr**

Schreinerei

Gebühr: € 159,50



**261-20603**

### **Holzbildhauerei für Fortgeschrittene**

**Für Bildhauer\*innen mit Grundkenntnissen, die ihre Technik vertiefen möchten**

Paolo Pinna

10 Nachmittage

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegender Erfahrung in der Holzbildhauerei. Ziel ist es, die eigene Formensprache weiterzuentwickeln und anspruchsvollere Skulpturen aus dem Holz herauszuarbeiten – abstrakt oder figürlich. Wir vertiefen fortgeschrittene Techniken der Werkzeugführung mit Beitel und Klüpfel, beschäftigen uns mit komplexen Formen, Proportionen und Oberflächengestaltungen und arbeiten gezielt an individuellen Projekten.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.00 - 21.15 Uhr**

Schreinerei

Gebühr: € 159,50 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

## Schmuckgestaltung

**261-20701**

### Schmuckgestaltung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Jürg Lareida

10 Abende

Sie werden schrittweise an die Arbeitstechniken des Goldschmiedens herangeführt und erarbeiten sich anhand eigener Entwürfe den Weg zu Ihrem persönlichen Schmuckstück.

**Mittwoch, ab 04. März 2026, 18.00 - 20.15 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 166,00 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

**261-20702**

### Schmuckgestaltung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Jürg Lareida

10 Abende

Sie werden schrittweise an die Arbeitstechniken des Goldschmiedens herangeführt und erarbeiten sich anhand eigener Entwürfe den Weg zu Ihrem persönlichen Schmuckstück.

**Mittwoch, ab 04. März 2026, 20.15 - 22.30 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 166,00 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

**261-20703**

### Schmuckgestaltung mit Kalt-Cloisonné-Technik (Zellschmelz) – ab 14 Jahren

Jia Liu

1 Tag

Cloisonné (deutsch: Zellschmelz) ist eine alte Kunsttechnik, um Metalloberflächen zu verzieren. Dünne Metalldrähte werden auf eine Trägerfläche gelötet. Sie dienen als Scheidewände und bilden die Umrisse von Mustern oder Figuren. Die so entstandenen Zellen werden mit farbigem Emailpulver gefüllt. Beim Brennvorgang verhindern die Drähte, dass die Farben ineinanderlaufen. Die vereinfachte Kalt-Cloisonné-Technik verzichtet auf das Brennen. Stattdessen werden die Emailpigmente mittels Klebstoff fixiert. Die Teilnehmer lernen dieses vereinfachte Verfahren kennen und gestalten damit ihr eigenes persönliches Schmuckstück. (Die Materialkosten variieren je nach der Größe des jeweiligen Schmuckstücks und werden direkt im Kurs eingesammelt.)

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, ein Gläschen

**Samstag, 07. März 2026, 13.30 - 17.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Seminarraum

Gebühr: € 35,50 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, pro Schmuckstück maximal 15€)

## Schmuckgestaltung / Werken mit Ton

**261-20704**

**Silberring schmieden – für Anfänger ab 18 Jahren**

Anna-Katharina Behrend

2 Tage

Die Teilnehmenden werden einen Ring aus 925 Sterling Silber entwerfen und diesen eigenständig schmieden. Erste Grundlagen des Goldschmiedehandwerks (wie Löten, Sägen, Feilen, Polieren, Mattieren) werden vermittelt.

Bitte mitbringen: Vesper

**Samstag, 18. April 2026, 9.00 - 16.00 Uhr und Sonntag,**

**19. April 2026, 9.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026

Töpferei

Gebühr: € 102,50 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, max. 40,00 €)



## Werken mit Ton

**261-21201**

**Keramik – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene – ab 16 Jahren**

Corinna Smyth

12 Abende

Es ist Ihnen freigestellt, ob Sie an der Töpferscheibe drehen, modellieren oder eine andere Aufbautechnik erlernen oder vertiefen möchten. Sie werden individuell begleitet und erhalten vielfältige Anregungen.

Bitte mitbringen: eine Schürze

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 266,00 (Zzgl. Materialkosten, wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet)

**261-21202**

**Keramik – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene – ab 16 Jahren**

Corinna Smyth

12 Nachmittage

Es ist Ihnen freigestellt, ob Sie an der Töpferscheibe drehen, modellieren oder eine andere Aufbautechnik erlernen oder vertiefen

## Werken mit Ton

2

möchten. Sie werden individuell begleitet und erhalten vielfältige Anregungen.

Bitte mitbringen: eine Schürze

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 14.00 - 17.00 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 266,00 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

### 261-21203

**Keramik für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 14 Jahren**

Claudia Stark

12 Abende

Es ist Ihnen freigestellt, ob Sie an der Töpferscheibe drehen, modellieren oder eine andere Aufbautechnik erlernen oder vertiefen möchten. Sie werden individuell begleitet und erhalten vielfältige Anregungen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 266,00 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

### 261-21204

**Keramik für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 14 Jahren**

Claudia Stark

11 Vormittage

Es ist Ihnen freigestellt, ob Sie an der Töpferscheibe drehen, modellieren oder eine andere Aufbautechnik erlernen oder vertiefen möchten. Sie werden individuell begleitet und erhalten vielfältige Anregungen.

(Achtung: am 19. Juni findet der Kurs nicht statt.)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 9.00 - 12.00 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 243,50 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

### 261-21205

**Modellieren einer menschlichen Figur – ab 14 Jahren**

Cerstin Thiemann

3 Tage

In diesem Kompaktseminar werden wir Körper modellieren, entweder nach einer mitgebrachten Vorlage oder aus der eigenen Vorstellung. Es geht um die Umsetzung von Proportion und Ausdruck, der sich auch in einer abstrahierten Form erkennen lässt. Der erste Abend dient uns zur Vorbereitung der Form, Samstag wird gestaltet und Sonntag höhlen wir die Körper aus. Nach Trocknung werden sie gebrannt, und können dann zu einem späteren Zeitpunkt abgeholt werden. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: eine Vorlage einer menschlichen Figur (Fotografie oder Zeichnung), die in dem Kurs umgesetzt werden soll.

**Freitag, 06. März 2026, 16.00 - 19.00 Uhr**

**Samstag, 07. März 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Sonntag, 08. März 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

## Werken mit Ton

An-/Abmeldeschluss: 27.02.2026

Töpferei

Gebühr: € 114,50 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, 12,- € pro Kilo Ton)

2

### 261-21206

#### Intensivkurs Drehen an der Töpferscheibe – ab 14 Jahren

Claudia Stark

4 Tage

Ein Drei-Tages-Kurs an der Töpferscheibe. AnfängerInnen lernen die Basistechniken, Fortgeschrittene können in diesem Kurs mit farbigen Tonen marmorierte Gefäße drehen und auch selbst Ton einfärben.

Glasertermin: 19.4.26, 10-12 Uhr

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, eine Kleinigkeit für das gemeinsame Mittagsbüfett Samstag und Sonntag

**Freitag, 13. März 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 17.00 Uhr**

**Sonntag, 15. März 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

**Sonntag, 19. April 2026, 10.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Töpferei

Gebühr: € 147,50 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

### 261-21207

#### Intensivkurs Drehen an der Töpferscheibe – ab 14 Jahren

Claudia Stark

4 Tage

Ein Drei-Tages-Kurs an der Töpferscheibe. AnfängerInnen lernen die Basistechniken, Fortgeschrittene können in diesem Kurs mit farbigen Tonen marmorierte Gefäße drehen und auch selbst Ton einfärben.

Glasertermin: 19.4., 12.30-14.30 Uhr

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, eine Kleinigkeit für das gemeinsame Mittagsbüfett Samstag und Sonntag

**Freitag, 20. März 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 17.00 Uhr**

**Sonntag, 22. März 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

**Sonntag, 19. April 2026, 12.30 - 14.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.03.2026

Töpferei

Gebühr: € 147,00 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

### 261-21208

#### Intensivkurs Drehen an der Töpferscheibe, Thema Ränder – ab 14 Jahren

Claudia Stark

4 Tage

Ein 3 -Tages- Kurs an der Töpferscheibe in dem wir uns speziell mit dem Thema Ränder und Abschlüsse in verschiedenen Formen befassen.

Glasertermin: 12.6.26, 18-21 Uhr

## Werken mit Ton

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, eine Kleinigkeit für das gemeinsame Mittagsbüfett Samstag und Sonntag

**Freitag, 01. Mai 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Samstag, 02. Mai 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Sonntag, 03. Mai 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Freitag, 12. Juni 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.04.2026

Töpferei

Gebühr: € 180,00 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

### 261-21210

**Skulpturen aus Ton – für Erwachsene und Jugendliche ab**

**14 Jahren**

Ellen Baumbusch

6 Tage

Im Kurs modellieren wir Skulpturen aus Ton, gerne auch in größeren Dimensionen. Wir modellieren "chaotisch" skulptural, eine Methode, die Korrekturen leichter zulässt und die den meisten Menschen leichter fällt als aufbauende Techniken. Wer bereits eine Idee hat, bringt eine Skizze oder ein Foto mit. Oder Sie lassen sich überraschen, was Ihnen im Kurs alles an kreativen Ideen einfällt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, evtl. Vorlagen (s. Kursbeschreibung)

**Donnerstag, ab 25. Juni 2026, 15.00 - 18.00 Uhr**

Töpferei

Gebühr: € 133,00 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch: 40,- €/10 kg Niedrigbrand; 90,- €/10 kg Hochbrand)

### 261-21211

**Skulpturen aus Ton – für Erwachsene und Jugendliche ab**

**14 Jahren**

Ellen Baumbusch

3 Tage

In diesem Kurs modellieren wir Figuren und Objekte. Dabei schneiden wir die Figuren und Objekte aus dem Tonblock heraus: skizzenhaft grob oder ausmodelliert und glatt, entweder frei aus der Phantasie oder nach Vorlagen wie Zeichnungen oder Fotos, digital oder analog. Beim figürlichen Modellieren fließen Kenntnisse aus der Proportionslehre mit ein, wichtiger aber ist das genaue Hinschauen und Umsetzen in Ton. Bei abstrakten Formen geht es um eine stimmige Formensprache, die herausgearbeitet wird. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, evtl. Vorlagen (s. Kursbeschreibung)

**Freitag, 26. Juni 2026, 16.00 - 20.00 Uhr**

**Samstag, 27. Juni 2026, 9.30 - 17.30 Uhr**

**Sonntag, 28. Juni 2026, 9.30 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 19.06.2026

Töpferei

Gebühr: € 140,50 (Zzgl. Materialkosten nach Verbrauch: 40,- €/10 kg Niedrigbrand; 90,- €/10 kg Hochbrand)

## Werken mit Holz

### 261-21215

#### Drechseln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 18 Jahren

Klaus Müller, Ewald Cheret

12 Abende

Nach dem Erlernen der Drechseltechnik und dem Umgang mit der Maschine, drechseln wir Kerzenständer, Schalen, Dosen, Pfeffer-, Muskatmühlen etc.

(Der Kurs findet am 11. Mai, 18. Mai und 08. Juni nicht statt.)

Bitte mitbringen: Schutzbrille, festes Schuhwerk, Staubmaske, evtl. eigenes Holz (Bei Bedarf kann Holz über die Kursleiter erworben werden.)

**Montag, ab 02. März 2026, 19.00 - 21.15 Uhr**

Schreinerei

Gebühr: € 241,00 (Zzgl. Materialkosten, je nach Holzbedarf und Zubehör)

### 261-21216

#### Drechseln – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 18 Jahren

Doreen Buchholz

12 Abende

Sie lernen grundlegende Drechseltechniken, Werkzeuge und Maschinen kennen und drechseln u.a. Kerzenständer, Vasen, Kreisel oder Schalen. Drechselholz kann nach Listenpreis käuflich erworben werden.

(Der Kurs pausiert zwischen dem 31. März und 2. Juni.)

Bitte mitbringen: Staubmaske, Schutzbrille, festes Schuhwerk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 19.00 - 21.15 Uhr**

Schreinerei

Gebühr: € 241,00 (inkl. Materialkosten € 10,00, weitere Materialkosten nach Verbrauch)

### 261-21217

#### Drechseln – für Anfänger und Fortgeschrittene ab 18 Jahren

Ewald Cheret, Klaus Müller

2 Tage

Nach dem Erlernen der Drechseltechnik erarbeiten wir aus einem Stück Holz kleine Kunstwerke wie Kerzenständer, Schalen oder Dosen.

Bitte mitbringen: persönliche Schutzkleidung, Staubmaske, Schutzbrille und festes Schuhwerk, ggf. Vesper für Samstag

**Freitag, 27. Februar 2026, 16.00 - 20.30 Uhr und Samstag,**

**28. Februar 2026, 9.30 - 16.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2026

Schreinerei

Gebühr: € 160,00 (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

## Werken mit Holz

2

**261-21218**

**Österliches Drechseln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene – ab 18 Jahren**

Iris Winterhalter, Doreen Buchholz

2 Tage

Sie lernen grundlegende Drechseltechniken, Werkzeug und Maschinen kennen und drechseln Ostereier, Kerzenständer, Flaschenöffner, kleine Schalen, Hühner oder kleine Dosen. Holzrohlinge können käuflich erworben oder mitgebracht werden. Die Kursleiterinnen werden vorschlagen, was aus dem mitgebrachten Holz möglich ist.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, festes Schuhwerk, Staubmaske und ein Vesper für die Mittagspause

**Samstag, 14. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr und Sonntag,**

**15. März 2026, 9.30 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Schreinerei

Gebühr: € 170,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten, zzgl. Materialkosten für Holz)



**261-21219**

**Drechseln – für Anfänger und Fortgeschrittene ab 18 Jahren**

Ewald Cheret, Klaus Müller

2 Tage

Nach dem Erlernen der Drechseltechnik erarbeiten wir aus einem Stück Holz kleine Kunstwerke wie Kerzenständer, Schalen oder Dosen.

Bitte mitbringen: persönliche Schutzkleidung, Staubmaske, Schutzbrille und festes Schuhwerk

**Freitag, 17. Juli 2026, 16.00 - 20.30 Uhr und Samstag,**

**18. Juli 2026, 9.30 - 16.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.07.2026

Schreinerei

Gebühr: € 160,00 (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

## Werken mit Holz

### 261-21220

#### **Kleinmöbel aus Holz für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 16 Jahren**

Wolfgang Spöri

5 Tage

Je nach Vorkenntnissen der Teilnehmenden beschäftigen wir uns zunächst mit den klassischen Holzverbindungen. Anschließend kann jede\*r Teilnehmer\*in ein Möbelstück aus Holz anfertigen. Der Kurs beginnt mit einem Vorgespräch zur Sicherheit in der Schreinerwerkstatt und zu den geplanten Vorhaben der Teilnehmer\*innen. Wenn Sie reine/r Anfänger\*in sind, empfehlen wir Ihnen, zuerst den Grundkurs zu belegen.

(Vorgespräch am 27. Februar 17:00 - 20:00 Uhr)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Holz (der Kursleiter kann bei der Materialbeschaffung Tipps geben)

**Freitag, 27. Februar 2026, 17.00 - 20.00 Uhr**

**Samstag, 07. März 2026, 10.00 - 16.30 Uhr**

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 16.30 Uhr**

**Samstag, 18. April 2026, 10.00 - 16.30 Uhr**

**Samstag, 25. April 2026, 10.00 - 16.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2026

Pavillon

Gebühr: € 249,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten, zzgl. Materialkosten für Holz nach Verbrauch)

### 261-21221

#### **Grundkurs Bau von Kleinmöbeln für Anfänger\*innen – ab 16 Jahre**

Wolfgang Spöri

9 Tage

Wir erlernen einfache Holzarbeitstechniken wie Anreißen, Sägen, Hobeln, Stemmen, Bohren und Schleifen. Gebaut werden können nach Wahl z.B. ein kleines Tischchen, Hocker, Fußbänkchen oder ein Regal mit Dübelverbindung – alles überwiegend von Hand gefertigt.

(Am 08. und 22. Mai findet der Kurs nicht statt.)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Gliedermaßstab, Bleistift

**Freitag, ab 17. April 2026, 17.00 - 20.00 Uhr**

Schreinerei

Gebühr: € 233,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten, zzgl. Materialkosten für Holz nach Verbrauch)

## Werken mit Metall

### 261-21222

#### **Schweißen und Gestalten mit Metall – für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ab 18 Jahren**

Jochen Böhnert

10 Abende

Ob abstrakte Skulptur, verschnörkelte Rankhilfe, der eigene Grill oder die Feuerschale: Es wird geschweißt, gebogen und zurechtgeschnitten/geflext – aus Metall und/oder Schrott. In diesem Kurs

## Werken mit Metall

2

steht das Erschaffen eines eigenen Werks im Vordergrund und nebenbei das Erlernen der verschiedenen Schweißtechniken. Das nötige Einmaleins des Metallwerkens zeigt der Metallplastiker Jochen Böhnert just by doing während des Erschaffens des eigenen Werkes.

\*Das Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre!  
Bitte mitbringen: Bitte Arbeitskleidung tragen und eventuell Material falls Sie was eigene bearbeiten möchten

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 19.00 - 21.15 Uhr**

Schlosserei

Gebühr: € 213,50 (inkl. € 20,00 Materialkosten, weiteres Material nach Verbrauch)

**261-21223**

**Schweißen für Anfänger\*innen ab 18 Jahren**

Georg Scherer

10 Abende

Es besteht die Möglichkeit, verschiedene Schweißtechniken (Elektro-, Schutzgas-, Fülldrahtschweißen) zu erlernen. Mit Unterstützung des Kursleiters können die Teilnehmenden ein eigenständiges Projekt durchführen.

\*Das Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre!  
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, ggf. eigenes Material

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.30 - 19.45 Uhr**

Schlosserei

Gebühr: € 213,50 (inkl. € 20,00 Materialkosten)

**261-21224**

**Metallworkshop – Schweißen und kreatives Werken**

Jochen Böhnert

2 Tage

Ein ganzes Wochenende lang steht die Umsetzung eigener Ideen im Mittelpunkt - ob Skulptur, Rankhilfe, Feuerschale oder etwas ganz anderes. Geschweißt, gebogen, geschnitten oder geflext - gearbeitet wird mit neuem Metall ebenso wie mit Schrottmaterial. An diesen zwei Tagen bietet sich die Gelegenheit, kreative Vorstellungen mit den technischen Möglichkeiten der Werkstatt in die Tat umzusetzen. Der Metallplastiker Jochen Böhnert begleitet den Workshop mit fachlicher Anleitung, praktischen Tipps und seiner langjährigen Erfahrung.

\*Teilnahme ab 18 Jahren.  
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, ggf. eigenes Material

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 17.30 Uhr und Sonntag,**

**22. März 2026, 10.00 - 17.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.03.2026

Schlosserei

Gebühr: € 154,00 (inkl. € 10,00 Materialkosten, weiteres Material nach Verbrauch)

## Werken mit Natur- und anderen Materialien

### Werken mit Natur- und anderen Materialien

**261-21225**

**Klassisches Korbflechten – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

Daniel Schenk

2 Tage

Die TeilnehmerInnen erlernen die wichtigsten Grundtechniken wie das "Fitzen" eines runden Bodens, das "Aufstaken", das "Kommen" mit drei Weiden sowie den "Zuschlag" als Abschlussrand des Korbes.

**Freitag, 06. März 2026, 16.00 - 20.00 Uhr und Samstag,**

**07. März 2026, 10.00 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 27.02.2026

Pavillon

Gebühr: € 132,00 (Zzgl. € 20,00 Materialkosten, wird direkt an den Kursleiter gezahlt)

**261-21226**

**Klassisches Korbflechten – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

Daniel Schenk

2 Tage

Die TeilnehmerInnen erlernen die wichtigsten Grundtechniken wie das "Fitzen" eines runden Bodens, das "Aufstaken", das "Kommen" mit drei Weiden sowie den "Zuschlag" als Abschlussrand des Korbes.

Bitte mitbringen: Motivation und Geduld

**Freitag, 17. April 2026, 16.00 - 20.00 Uhr und Samstag,**

**18. April 2026, 10.00 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026

Pavillon

Gebühr: € 145,00 (Zzgl. € 20,00 Materialkosten, wird direkt an den Kursleiter gezahlt)

**261-21227**

**Flechtobjekte für den Garten – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

Friederike Dinkel-Schmitt

1 Tag

Wir flechten aus Weidenruten schöne dekorative und nützliche Objekte für Garten und Balkon.

Bitte mitbringen: Gartenschere

**Samstag, 13. Juni 2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.06.2026

Schreinerei

Gebühr: € 31,50 (inkl. € 5,00 Materialkosten)

## Werken mit Natur- und anderen Materialien

**261-21228**

**Buchbindewerkstatt: Bücher und Schachteln – für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren**

Peter Baumgartner

2 Tage

In diesem Wochenendkurs erlernen Sie die Grundlagen der Papierverarbeitung: Schneiden, Kleben und Heften. Mit diesen Techniken werden Sie schöne und praktische Bücher und Schachteln anfertigen. Der Kurs ist so konzipiert, dass Sie die Arbeiten mit wenig Material und Werkzeug zuhause wiederholen können.

**Samstag, 07. März 2026, 10.00 - 16.00 Uhr und Sonntag,**

**08. März 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 27.02.2026

Seminarraum

Gebühr: € 111,50 (inkl. € 20,00 Materialkosten)



**261-21229**

**Wildes Naturhandwerk: Salbenwerkstatt**

Barbara Schmitt

1 Tag

Wir genießen die Sommer- und Blütenfülle beim Sammeln und Verarbeiten von Kräutern und Blüten. Wir tauchen ein in das Handwerk der Salbenherstellung und kreieren Heilsalben und Pflegeprodukte auf dem ohne Streichhölzer entzündeten Feuer. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung für draußen, Küchenmesser und Brettchen, ggf. Sammeltasche/Korb, ein kleines Marmeladenglas (120-250 ml)

**Sonntag, 14. Juni 2026, 14.00 - 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 05.06.2026

Gartenhaus

Gebühr: € 49,50 (inkl. € 10,00 Materialkosten)

2

## Werken mit Natur- und anderen Materialien

**261-21230**

**Technik, Gesetze und Installation von Balkon-PV-Anlagen – ab 16 Jahren**

Sven Alberding

1 Vormittag

Behandelt werden die gesetzlichen Rahmenbedingungen zum Bau eines Balkonkraftwerks inkl. Technik und Montage.

Die Bundesregierung hat die Nutzung von Balkon-PV-Anlagen seit Mai 2024 deutlich vereinfacht. Die Solaranlagengeräte können von Laien auf dem Balkon oder der Terrasse aufgestellt werden, im eigenen Haus und in Mietwohnungen. Ziel ist der Eigenverbrauch des erzeugten Stroms.

Der Kurs wurde vom Runden Tisch Klima und der PV-Selbstbaugruppe Lörrach initiiert. Im Kurs wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie die für Sie passenden Balkon-PV-Module bestellen und installieren können. Der Energieberater Sven Alberding informiert:

- wie ein Balkonkraftwerk funktioniert,
- welches Angebot aktuell auf dem Markt ist,
- worauf man bei Planung, Kauf, Montage und Betrieb achten sollte,
- was man beim Betrieb der Wechselrichter beachten soll,
- was die aktualisierten gesetzlichen Grundlagen sind.

Bitte mitbringen: Falls Sie Ihre Anlage mitbringen möchten, bitte vorher bekannt geben.

**Samstag, 25. April 2026, 9.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 17.04.2026

Pavillon

Gebühr: € 24,00

**Hinweis: An dem Tag werden zwei Mal inhaltlich die gleichen Kurse angeboten. Bitte wählen Sie zwischen dem Vormittags- oder dem Nachmittagskurs aus.**

**261-21231**

**Technik, Gesetze und Installation von Balkon PV Anlagen – ab 16 Jahren**

Sven Alberding

1 Nachmittag

Bitte mitbringen: Falls Sie Ihre Anlage mitbringen möchten, bitte vorher bekannt geben.

**Samstag, 25. April 2026, 13.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 17.04.2026

Pavillon

Gebühr: € 24,00

## Textiles Gestalten

### 261-21401

#### Gemeinsam Nähen – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Anke Heitmann

9 Abende

Gemeinsam nähen macht einfach Spaß! Anfänger und Fortgeschrittene nähen nach eigenen Vorstellungen und inspirieren sich gegenseitig. Ob Tasche, Änderungen, Wohndekor oder Kleidung für die ganze Familie – mit etwas professioneller Hilfe klappt es. (Am 9. März findet der Kurs nicht statt.)

Bitte mitbringen: Nähgarn, Nadeln, Schere, Stoffe, Schnittmuster und evtl. bereits angefangene Projekte. Es sind 5 Nähmaschinen und eine Overlockmaschine vorhanden, eigene Maschinen gerne mitbringen.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.00 - 21.15 Uhr**

Seminarraum

Gebühr: € 143,50

### 261-21402

#### Gemeinsam Nähen – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Anke Heitmann

9 Abende

Gemeinsam nähen macht einfach Spaß! Anfänger und Fortgeschrittene nähen nach eigenen Vorstellungen und inspirieren sich gegenseitig. Ob Tasche, Änderungen, Wohndekor oder Kleidung für die ganze Familie – mit etwas professioneller Hilfe klappt es. (Am 12. März findet der Kurs nicht statt.)

Bitte mitbringen: Nähgarn, Nadeln, Schere, Stoffe, Schnittmuster und evtl. bereits angefangene Projekte. Es sind 5 Nähmaschinen und eine Overlockmaschine vorhanden, eigene Maschinen gerne mitbringen.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.00 - 20.15 Uhr**

Seminarraum

Gebühr: € 143,50

### 261-21403

#### Nähmaschinenführerschein – für Neugierige und Wiedereinsteiger ab 13 Jahren

Anke Heitmann

1 Tag

In diesem Kurs beginnen wir ganz von vorne. Gemeinsam üben wir das Einfädeln und Aufspulen des Fadens, das Einstellen der Fadenspannung und den richtigen Einsatz des Handrads. Auch die Grundlagen des Zuschnitts werden vermittelt. Im Anschluss setzen wir das Gelernte praktisch um, zum Beispiel beim Nähen eines Kissens oder Täschchens. Dabei üben wir auch das Ein nähen von Knopflöchern oder Reißverschlüssen.

## Textiles Gestalten

Wer Kleidungsstücke wie Hosen oder Röcke zum Kürzen, Flicken oder Ändern mitbringen möchte, kann dies gerne tun. Diese werden, soweit möglich, ebenfalls im Kurs bearbeitet.

Begleitete Kinder ab 10 Jahren möglich.

Bitte mitbringen: Schere, Nadeln, Geodreieck, Stoffe für größere Projekte und Mittagssnack mitbringen. 5 Nähmaschinen und eine Overlockmaschine stehen zu Verfügung, wenn vorhanden, eigene Nähmaschinen bitte mitbringen.

**Samstag, 28. Februar 2026, 9.30 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2026

Seminarraum

Gebühr: € 64,00 (inkl. € 2,00 Materialkosten)

### 261-21404

#### **Nähworkshop – für Neugierige und Wiedereinsteiger ab 14 Jahren**

Anke Heitmann

1 Tag

Kleider machen vielleicht keine Leute, aber ein selbstgenähtes Lieblingsstück – ob Kleid oder Rock – macht das Leben oft ein bisschen schöner. Wer die Grundfunktionen der Nähmaschine kennt, ist hier genau richtig: Mit hilfreichen Tipps zum Zuschnitt und Unterstützung beim Lesen und Verstehen von Schnittbögen gelingt der Einstieg (oder Wiedereinstieg) ins Nähen.

Ob ein neues Projekt, ein angefangenes Teil oder eine Änderung – mit etwas fachlicher Begleitung wird daraus ein gelungenes Kleidungsstück.

Bitte mitbringen: Schere, Nadeln, Geodreieck, Stoffe für größere Projekte und Mittagssnack mitbringen. Fünf Nähmaschinen und eine Overlockmaschine stehen zu Verfügung, wenn vorhanden, eigene Nähmaschinen bitte mitbringen.

**Sonntag, 01. März 2026, 9.30 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2026

Seminarraum

Gebühr: € 62,00

### 261-21405

#### **Nähworkshop – für Neugierige und Wiedereinsteiger ab 14 Jahren**

Anke Heitmann

1 Tag

Kleider machen vielleicht keine Leute, aber ein selbstgenähtes Lieblingsstück – ob Kleid oder Rock – macht das Leben oft ein bisschen schöner. Wer die Grundfunktionen der Nähmaschine kennt, ist hier genau richtig: Mit hilfreichen Tipps zum Zuschnitt und Unterstützung beim Lesen und Verstehen von Schnittbögen gelingt der Einstieg (oder Wiedereinstieg) ins Nähen.

Ob ein neues Projekt, ein angefangenes Teil oder eine Änderung – mit etwas fachlicher Begleitung wird daraus ein gelungenes Kleidungsstück.

Bitte mitbringen: Schere, Nadeln, Geodreieck, Stoffe für größere Projekte und Mittagssnack mitbringen. Fünf Nähmaschinen und

## Textiles Gestalten / Fotografie

eine Overlockmaschine stehen zu Verfügung, wenn vorhanden, eigene Nähmaschinen bitte mitbringen.

**Sonntag, 19. April 2026, 9.30 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026

Seminarraum

Gebühr: € 62,00

2

**261-21406**

**Nähworkshop – für Neugierige und Wiedereinsteiger  
ab 14 Jahren**

Anke Heitmann

1 Tag

Kleider machen vielleicht keine Leute, aber ein selbstgenähtes Lieblingsstück – ob Kleid oder Rock – macht das Leben oft ein bisschen schöner. Wer die Grundfunktionen der Nähmaschine kennt, ist hier genau richtig: Mit hilfreichen Tipps zum Zuschnitt und Unterstützung beim Lesen und Verstehen von Schnittbögen gelingt der Einstieg (oder Wiedereinstieg) ins Nähen.

Ob ein neues Projekt, ein angefangenes Teil oder eine Änderung – mit etwas fachlicher Begleitung wird daraus ein gelungenes Kleidungsstück.

Bitte mitbringen: Schere, Nadeln, Geodreieck, Stoffe für größere Projekte und Mittagssnack mitbringen. Fünf Nähmaschinen und eine Overlockmaschine stehen zu Verfügung, wenn vorhanden, eigene Nähmaschinen bitte mitbringen.

**Sonntag, 14. Juni 2026, 9.30 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 12.06.2026

Seminarraum

Gebühr: € 62,00

## Fotografie

**261-21505**

**Die Macht der Bilder, Exkursion ins Chaltbrunnental – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

Dietmar Weniger

1 Tag

Während der Exkursion werden wir Langzeitbelichtungen im wild-romantischen Chaltbrunnental mit einem schönen Bachlauf, verschiedenen Wasserfällen, Karsthöhlen sowie den Wappenfelsen mit einer kurzen Rast fotografieren. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: kleines Vesper, gutes Schuhwerk, Regenbekleidung, Stativ, (ND-Filter, wer einen hat) Kameraausrüstung

**Samstag, 21. März 2026, 9.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.03.2026

Gebühr: € 38,50 (Zzgl. Fahrtkostenanteil bei den Fahrgemeinschaften)

DIETER-KALTENBACH-STIFTUNG

KULTUR - GESTALTEN



## GESUNDHEIT



Vorträge & Workshops  
Entspannung & Achtsamkeit  
Körper & Geist  
Yoga  
Bewegung Outdoor  
Aquafitness  
Fitness und Cardio  
Tanzend Fit!  
Rücken- & Gesundheitsgymnastik  
Beweglich & Fit!  
Pilates  
Gesundheitspflege & Heilmethoden  
Gesund kochen  
Weinkultur

### **Harald Erbacher**

Fachbereichsleitung Gesundheitsbildung  
Telefon: +49 (0)7621 95673-35  
E-Mail: [h.erbacher@loerrach.de](mailto:h.erbacher@loerrach.de)

### **Cornelia Eiche**

Telefon: +49 (0)7621 95673-42  
E-Mail: [c.eiche@loerrach.de](mailto:c.eiche@loerrach.de)

## BEREICH

**3**

## “VHS macht gesünder!”

**Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken.**

**In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie alles über einen gesunden Lebensstil: wie Stress abgebaut und der Körper aktiv und positiv wahrgenommen werden kann und dazu vieles über eine ausgewogene Ernährung auch in besonderen Lebenssituationen.**

**Die Forschung weist immer wieder auf den großen Einfluss von Bewegung, Ernährung, Emotionalität und Stress auf das Gelingen von Lernprozessen hin.**

**Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das ist der Nährboden für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.**

**Die Gesundheitsangebote der Volkshochschulen besitzen stets einen rein präventiven Charakter und sind nicht als Therapiemöglichkeit für bestimmte**

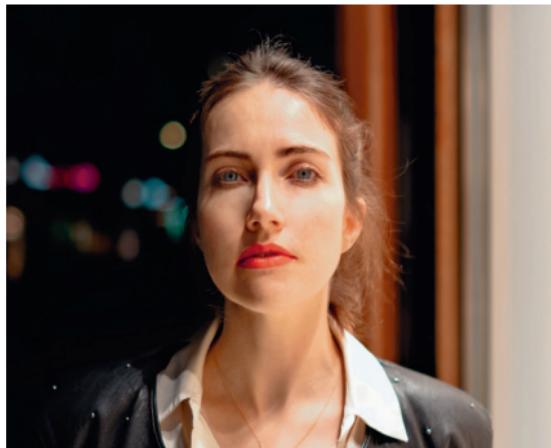
**Krankheitsbilder gedacht oder geeignet. Sie zeigen vielmehr zahlreiche Wege zur Gesundheitshaltung auf.**



## Vorträge und Workshops

### Gesundheit Allgemein

#### Vorträge und Workshops



3

**261-30001**

#### **Unversehrt! – Frauen und Schmerz**

Eva Biringer

Vortrag

Männer sollen stark sein, Frauen sind es angeblich nicht. Dabei bekommen sie Kinder und schmerzhafte Perioden, sie leiden häufiger an chronischen Schmerzen und sind stärker von häuslicher und sexueller Gewalt betroffen. Gleichzeitig wird ihr Schmerz weniger ernst genommen und schneller ruhiggestellt: Auf einen schmerzmittelabhängigen Mann kommen gut doppelt so viele Frauen. Im 21. Jahrhundert ist der weibliche Körper immer noch weitgehend "unbekanntes Terrain".

Mit ihrem Buch »Unversehrt« legt Eva Biringer den Finger in die Wunde einer Gesellschaft, die den Schmerz der Frauen systematisch abwertet und einer Medizin, in der der Männerkörper die Norm bzw. der Frauenkörper nahezu unbeachtet ist.

**Donnerstag, 05. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei



GESUNDHEIT

## GESUNDHEIT

## Vorträge und Workshops

3



Ärztenetz  
Dreiländereck



Alles Gute.  
**KVBW**   
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

**261-30002**

### Darmkrebs – Heilung durch Früherkennung und moderne Therapie

Prof. Dr. Richard Fischer  
Vortrag

Die Diagnose Darmkrebs zählt heute bei Frauen und Männern zu den häufigsten Tumorerkrankungen. Dabei entstehen die Veränderungen im Darm sehr langsam im Laufe von Jahren. Der Körper sendet häufig Warnzeichen, auf die man achten sollte, und die in unterschiedlichen Untersuchungen abgeklärt werden. Früherkennung ist also ein wesentlicher Pfeiler in der Behandlung von Darmkrebs. In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge vorgestellt und erklärt, was es konkret heißt, wenn Vorstufen zum Darmkrebs gefunden werden oder die Diagnose Darmkrebs gestellt wird. Es werden die neuesten endoskopischen und minimalinvasiven, operativen Optionen für individuell abgestimmte Behandlungen erläutert, die heute die Heilungschancen erheblich verbessern bzw. eine Heilung erreichen.

**Donnerstag, 26. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal  
Gebühr: kostenfrei



Ärztenetz  
Dreiländereck



Alles Gute.  
**KVBW**   
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

**261-30003**

### Arthrose – Wie lässt sich der Gelenkverschleiß behandeln?

Johannes Nolasco  
Vortrag

Bei der Arthrose handelt es sich um einen Verschleiß des Gelenkknorpels mit zunehmender Funktionsstörung des betroffenen Gelenkes. Die Ursache kann an einer genetisch begründeten

## Vorträge und Workshops

3

Neigung zu einer Arthrose liegen. Weitere Faktoren wie Entzündungen, Überlastungen, auch Beinfehlstellungen sowie Unfallfolgen und Entwicklungsstörungen im Wachstumsalter können zu einem ähnlichen Beschwerdebild führen. Ein Großteil der Menschen über 50 Jahre zeigt bereits Arthrosezeichen im Röntgenbild, Beschwerden haben jedoch lediglich ca. 15 Prozent der Betroffenen. Die Schmerzen allein sind oft Anlass den Hausarzt aufzusuchen oder Rat bei einem Facharzt einzuholen. Der Referent zeigt die Möglichkeiten der konservativen und operativen Therapie bei Arthrosen auf und erläutert die Erfolge beim Gelenkersatz.

Moderation: Dr. med. Gerhard Welzel

**Donnerstag, 23. April 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei



**261-30004**

**Warum ich bin wie ich bin –  
was Aufstellungsarbeit verändern kann.**

Annette Lämmle

Vortrag

*“Manchmal tragen wir Geschichten weiter, die nicht unsere sind.”*

In diesem inspirierenden Vortrag lernen Sie die Grundprinzipien der Aufstellungsarbeit kennen. Verborgene Dynamiken in Familien- und Beziehungssystemen können unser Leben nachhaltig beeinflussen - und häufig sind es kleine Erkenntnisse, die große Veränderungen auslösen können!

Der Vortrag vermittelt leicht verständlich, wie Familienstellen arbeitet, warum alte Muster weiterwirken und wie innere Ordnung und Entlastung entstehen können.

Ein Abend, der berührt – und neue Wege eröffnet.

**Freitag, 24. April 2026, 19.00 - 20.30 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

## Vorträge und Workshops

3



**261-30005**

### **Die Entwicklung von Medikamenten – Geschichte und Geschichten**

Dr. Klaus Rose

Vortrag

Medikamente haben unsere Welt verändert und sind heute Teil der Gesellschaft. Sie verlängern Leben, erlauben schmerzlose Chirurgie, Krebsbehandlung, Rettung frühgeborener Babys und ein fast normales Leben für viele (aber nicht alle) Menschen.

Noch vor hundert Jahren gab es nur wenige wirksame Medikamente: Opium, Alkohol, Abführmittel, Salben. Penicillin wurde in den 1920ern entdeckt, aber erst im 2. Weltkrieg industriell hergestellt mit Hilfe der gleichen Behörde, die auch die Atombombe entwickelte!

Im Dreiländereck haben mit Novartis und Roche zwei Weltfirmen, die Medikamente entwickeln, ihre Zentralen. Arzneimittelentwicklung ist ein Zickzack zwischen Entdeckungen, Überraschungen und neuen Herausforderungen wie z.B. die COVID-19 Epidemie. Wie geschieht das? Wozu Tierversuche? Sind Pharmafirmen gieriger als Autohersteller? Viele von uns haben ungefähre Vorstellungen - und wahrscheinlich viele Fragen!

**Donnerstag, 21. Mai 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

### **Workshop**

**261-30006**

### **Augenblick mal! Ganzheitliches Sehtraining für entspannte und gestärkte Augen**

Heidi Meyer-Potger

2 Abende

Wann haben Sie das letzte Mal bewusst auf Ihre Augen geachtet? Gutes Sehen ist Lebensqualität - doch oft reagieren wir erst bei nachlassender Sehkraft, Müdigkeit oder Augentröckenheit. Bildschirmarbeit, Stress und Alterungsprozesse belasten unsere Augen täglich.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Augen auf natürliche

## Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Weise entspannen und stärken können. Mit leicht umsetzbaren Übungen und praktischem Wissen rund ums Sehen. Ob zur Vorbeugung, zur Entspannung nach einem langen Tag oder bei Seh-schwächen - dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Augen pflegen und die Sehkraft stärken möchten. Schenken Sie Ihrem Blick eine Pause - und sich selbst einen neuen Augenblick.

**Hinweis:** Bitte keine Kontaktlinsen tragen.

**Freitag, 17. April 2026, 17.00 - 19.00 Uhr und Freitag, 24.**

**April 2026, 17.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.04.2026

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 29,00

3

## Selbstverteidigung – Selbstbehauptung



**261-30007**

**Wen-Do – Selbstverteidigung für Mädchen von 8- 12 Jahren**

Annette Krings

2 Tage

- Wenn Du entdecken und spüren willst, wie viel Kraft in Dir steckt,
  - wenn Du ausprobieren willst, was Du tun kannst, wenn Dich jemand ärgert, nicht ernst nimmt oder belästigt,
  - wenn Du wissen willst, wie man sich in einer bedrohlichen Situation wehren kann,
  - wenn Du Lust hast, mit anderen Mädchen zu reden, zu spielen und zu kämpfen,
- dann ist der Wen-Do-Kurs richtig für Dich!

Spielerisch, kämpferisch, mit Ernst und mit Spaß werden wir uns an den zwei Kurstagen mit unseren Stärken und Fähigkeiten, mit unseren Ängsten und dem Thema Gewalt beschäftigen. Dabei werdet Ihr lernen, wie Ihr Euch in unangenehmen oder gefährlichen Situationen wehren könnt und welche Möglichkeiten es gibt, sich Hilfe zu holen.

**Bitte mitbringen:** Schlafsack in fester Hülle, Turnschuhe, bequeme Kleidung, reichlich zu trinken und Vesper für die Mittagspause.

**Samstag, 18. Juli 2026, 10.00 - 15.00 Uhr und Sonntag, 19.**

**Juli 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 12.07.2026

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 50,00

GESUNDHEIT

## Selbstbehauptung & Achtsamkeit

**261-S30051**

**Gewaltprävention und Selbstbehauptung  
für Kinder von 6-11 Jahren**

Karl-Hans König

1 Vormittag

*Details siehe Programmreich Steinen*

**Samstag, 28. Februar 2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

Budo-Center Steinen

Gebühr: € 29,00

**261-S30052**

**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jugendliche  
ab 12 und Erwachsene**

Karl-Hans König

1 Mittag

*Details siehe Programmreich Steinen*

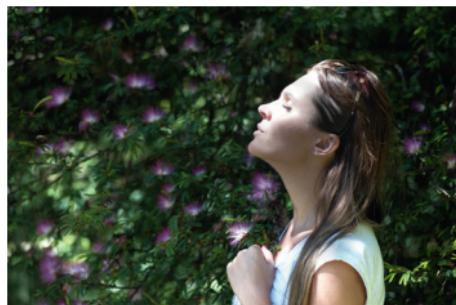
**Samstag, 28. Februar 2026, 14.00 - 17.00 Uhr**

Budo-Center Steinen

Gebühr: € 39,00

## Achtsamkeit und Entspannung

**Workshops Resilienz und Selbstfürsorge**



**261-30101**

**Resilienz im Fluss:**

**Balance und Wohlbefinden im Alltagsstrudel**

Andrea Frampton

1 Abend

Finde Balance und tanke neue Energie - auch im hektischen Alltag! Die Rolle deines autonomen Nervensystems ist dabei entscheidend. Lerne das Stresstoleranzfenster kennen und erfahre, wie du dein Körper-Geist-System und dein emotionales Befinden darin unterstützt, leichter aus Anspannung und Stress in eine wohltuende Entspannung und innere Ruhe zu wechseln. Im gemeinsamen Austausch erhöhest du dein Bewusstsein für deine Ressourcen und deren gezielten Einsatz. Zusätzlich zu einzelnen, alltagstauglichen Übungen widmen wir uns einer längeren Einheit, bestehend aus Selbstregulations-, Achtsamkeits- und Yogaübungen, um tiefer in die Erfahrung einzutauchen und die Wirkungen zu erspüren. Stärke deine Selbstwirksamkeit und Widerstandskraft!

## Selbstfürsorge & Entspannung

**Bitte mitbringen:** bequeme (Sport)Kleidung, Socken, Getränk, Kuscheldecke, Kissen. Keine Yogakenntnisse nötig.

**Freitag, 13. März 2026, 17.30 - 21.15 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.03.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 34,00

### 261-30102

#### **Kraftvolles Selbstmitgefühl – Kompaktseminar**

Stefanie Paulsburg

3 Abende

Wer kennt das nicht: Ein freundlicher Umgang mit uns selbst wird oft durch innere kritische Stimmen untergraben - mit der guten Absicht, uns zu optimieren, um angesehen und akzeptiert zu sein. Die Nebenwirkungen dieser inneren Kritik sind jedoch ungesund. Weiser ist es, mir selbst mein bester Freund, meine beste Freundin zu sein. Gerade in schwierigen Zeiten hilft ein einfühlsamer Umgang mit mir selbst dabei, für meine Bedürfnisse zu sorgen - anstatt durch inneres Verurteilen den Stress noch zu vergrößern. In diesem Kurs lernen Sie, sich selbst in Ihrer ganzen Menschlichkeit zu umarmen und sich kraftvoll zu unterstützen, wenn Sie es am nötigsten haben. Bei Ängsten oder Schlafstörungen oder im Umgang mit Wut führt kraftvolles Selbstmitgefühl zu innerem Gleichgewicht und zu körperlicher Gesundheit. Neurowissenschaftliche Hintergründe, Mitgefühls-Meditationsübungen, praktische Anregungen für den Alltag und Austausch in der Gruppe sind Bestandteile des Kurses.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen, Decke, Trinkflasche

**Freitag, ab 06. März 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.03.2026

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 69,00

### 261-30103

#### **Entspannung für Männer – Runterkommen, Auftanken, Kraft finden**

Heidi Meyer-Potgeter

2 Abende

Immer unter Strom, ständig erreichbar, kaum Zeit zum Durchatmen - viele Männer kennen dieses Gefühl. Dauerhafter Stress belastet Körper und Geist. In diesem Kurs lernen Männer, mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson sowie einfachen Atem- und Achtsamkeitsübungen wirksam abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen. Dazu gibt es Anleitungen für das Üben zuhause und wertvolle Tipps, wie diese in den Alltag eingebunden werden können. Der Kurs ist besonders geeignet für Männer, die erste Erfahrungen mit Entspannung sammeln möchten.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Decke.

**Freitag, 27. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr und Freitag, 06.**

**März 2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 23.02.2026

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 23,00

3

GESUNDHEIT

## Achtsamkeit in der Natur

**261-30104**

**Meine Auszeit in der Natur – für mich**

Susanne Künze

1 Vormittag

*Eine Auszeit in der Natur bringt mich wieder in Balance.*

Lass Dich überraschen wie wohltuend und kraftvoll diese kleine bewusste Pause vom Alltag für Dich sein kann! Auf unserem Weg durch den Park werden wir verschiedene einfache wirkungsvolle Übungen durchführen die unsere Sinne aktivieren, so dass wir den Blickwinkel verändern können und den Moment genießen. Die Bäume, das Wasser, die vielfältige Wirkung der Natur auf uns in der wunderschönen Parkanlage im Grütt, bieten vielseitige Naturerlebnisse die wir auf unserer entschleunigten Tour genießen dürfen.

Regelmäßig angewendet erreichen wir durch die Übungen mehr Ausgeglichenheit im Alltag. Wir nutzen die Lücke zwischen Ereignis und dem Erkennen der Reaktion darauf für Durchatmen, Wahrnehmen und Entspannen. Dies ist entscheidend für unser Wohlbefinden in unseren individuellen Lebensbereichen - Bewusste, positive Erlebnisse für Körper und Geist. Alle Übungen können nach dem Kurs leicht selbstständig durchgeführt werden! Komm mit und probiere es einfach mal aus !

**Bitte mitbringen:** Eine einfache Sitzunterlage. Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe - eine Natur Auszeit ist bei jedem Wetter, also auch bei Regen eine wunderbare Erfahrung.

**Samstag, 27. Juni 2026, 10.00 - 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 22.06.2026

Eingang Grütpark (Glycinientorbogen) bei der Kirche St. Peter

Gebühr: € 17,00

**261-30105**

**Waldbaden: Lass die Seele baumeln**

Gisela Spitz

1 Vormittag

In Zeiten des allgemeinen Umbruchs und Unsicherheit, wie wir es gerade erleben, ist es wichtig einen Platz zu haben, an dem wir uns sicher und wohlfühlen, entspannen und stärken können. Ich lade Sie ein, den Wald als einen solchen Platz für sich zu entdecken. Mit verschiedenen Übungen zur Achtsamkeit und Wahrnehmung mit allen Sinnen unterstütze ich Sie gerne dabei. Erleben Sie, wie sich Ihr Nervensystem beruhigt und Ihre Laune sich hebt, wenn Sie sich mit der Kraft des Waldes verbinden. Seine Wirkstoffe sind heilsam für Körper und Geist. Seine Ruhe tut der Seele gut. Gönnen Sie sich Ihre Auszeit, die Sie sich nach dem Kurs jederzeit wieder nehmen können!

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Sitzunterlage

**Sonntag, 26. April 2026, 10.30 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.04.2026

Treffpunkt: Waldparkplatz Wittlinger Höhe

Gebühr: € 12,00

## Achtsamkeit & Entspannung

3

**261-30106**

### Entspannen beim Gehen

Gisela Spitz

1 Nachmittag

Die Stille des Waldes vereint mit dem achtsamen Gehen. Erleben Sie, wie Körper und Geist Schritt für Schritt mehr zur Ruhe kommen. Wir experimentieren mit dem Gehen, um die Stimmung des Waldes vielfältig erfahren zu können und stärken dabei ganz nebenbei unser ganzes Körpersystem.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung

**Samstag, 21. März 2026, 14.00 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Treffpunkt: Parkplatz Obertüllingen

Gebühr: € 12,00

### Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunkten

**261-30108**

### Meditationskurs – welche Methode passt zu mir?

Annette Lämmle

5 Abende

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen. Sie erfahren, welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und Ihr Gedankenkarussell abzustellen, um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei, achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren. Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation ist medizinisch nachgewiesen. Meditation trainiert unser Gehirn zum Innehalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren.

Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

**Bitte mitbringen:** Decke, warme Strümpfe, Kissen, wenn vorhanden: Meditationsshocker - Kissen sind vorhanden

**Donnerstag, ab 11. Juni 2026, 19.00 - 20.30 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 50,00

**261-30109**

### Einführung in die "Progressive Muskelentspannung"

Thomas Weiß

1 Nachmittag

*“Es gibt vermutlich kein grundsätzlicheres Heilmittel als Ruhe“.*

Edmund Jacobson, Begründer der Progressiven Muskelentspannung

Das Seminar bietet eine Einführung in ein bewährtes und effektives Entspannungsverfahren, die Progressive Muskelentspannung, oder auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt.

Die Methode bewirkt einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung und verbessert außerdem die Körperwahrneh-

GESUNDHEIT

## Achtsamkeit & Entspannung

mung. Die Progressive Muskelrelaxation hat sich u.a. bei erhöhtem Blutdruck, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen und in der Stressprävention bewährt. Das Kompaktseminar beinhaltet sowohl die klassische Durchführung der Übungen als auch verschiedene Kurzformen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Alle Kursteilnehmer/innen erhalten schriftliche Übungsanleitungen, Wochenprotokolle sowie Audiodateien mit gesprochener Anleitung zum selbstständigen Üben.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Decke, großes Handtuch oder eigene Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

**Samstag, 18. Juli 2026, 14.00 - 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.07.2026

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 40,00

### 261-30110

#### Blitzentspannung – schnell wirkende Entspannungsübungen gegen Stress

Thomas Weiß

1 Nachmittag

Die Fähigkeit, eine optimale Balance zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen, spielt eine zentrale Rolle bei der Stressbewältigung. Gerade auch in akuten Stresssituationen ist es sehr hilfreich, Methoden zu beherrschen, die zeitnah wirken! Sie lernen Ursachen sowie physische und psychische Auswirkungen von Stress kennen und Möglichkeiten, wie Sie präventiv und in Akutsituationen mit Stress umgehen können. Neben diesem theoretischen Input werden unterschiedliche Entspannungstechniken vorgestellt, die leicht in den (beruflichen) Alltag eingebunden werden können. Dabei kommen Elemente aus dem Achtsamkeitstraining, Atemübungen, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Qi Gong zum Einsatz.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Alltagskleidung, ggf. Getränk.

**Samstag, 09. Mai 2026, 14.00 - 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 04.05.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 40,00



# Achtsamkeit & Entspannung

## Workshops Selbsthypnose

**261-30107**

**Kendini Tani, Kendini Dönüstür –  
Selbsthypnose und Gewichtsregulation**

Nilufer Uzel

4 Abende

*Kurs findet in türkischer Sprache statt!*

Bu kursta katılımcılar, kendilerini daha iyi tanımak ve yeme davranışlarını bilinçli şekilde düzenlemek için öz hipnoz yöntemlerini öğrenir. Öz hipnoz, alışkanlıklarını kalıcı şekilde dönüştürmek, içsel engelleri aşmak ve duygusal yeme nedenlerini fark etmek için etkili ve bilimsel bir araçtır. Kurs süresince katılımcılara pratik egzersizler, psikoegitim temelli bilgiler ve kolay uygulanabilir hipnoz teknikleri sunulur. Amaç, bedenle barışık olmak ve suçluluk hissi olmadan sağlıklı bir yeme düzeni geliştirmektir.

Kurs Türkçe olarak düzenlenmektedir.

*In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, wie sie mithilfe von Selbsthypnose ihre Wahrnehmung für Hunger, Sättigung und emotionale Auslöser des Essverhaltens schärfen können. Selbsthypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, um Gewohnheiten nachhaltig zu verändern, innere Blockaden zu lösen und das eigene Verhalten bewusst zu steuern. Der Kurs bietet praxisnahe Übungen, psychoedukative Impulse und einfache Selbsthypnosetechniken, um das Körpergefühl zu stärken und einen gesünderen Umgang mit dem eigenen Essverhalten zu entwickeln - jenseits von Diätzwang oder Schuldgefühlen.*

**Lütfen yanınızda getirin:** rahat kıyafetler, battaniye ve sıcak çoraplar.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 17.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Wohnbau Lörrach, Gemeinschaftsraum Neumatt

Gebühr: € 48,00

**261-30111**

**Selbsthypnose erleben – Einführung in eine sanfte Entspannungsmethode**

Nilufer Uzel

1 Abend

In einer Welt, die immer lauter, schneller und voller wird, sehnen sich viele Menschen nach einem Moment der inneren Ruhe. Hypnose ist ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung und innerer Achtsamkeit. In diesem Einführungskurs erhalten die Teilnehmenden einen ersten Einblick in die Wirkung von Hypnose und lernen einfache Techniken kennen, um zur Ruhe zu kommen, sich selbst bewusster zu begegnen und eigene Ressourcen zu stärken.

Der Workshop ist praxisorientiert, offen für alle und bietet eine wohltuende Erfahrung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

**Freitag, 12. Juni 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 19.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 21,00

3

GESUNDHEIT

## 3 Achtsamkeit & Entspannung

### 261-30112

#### **Selbsthypnose – Veränderung über das Unterbewusstsein**

Tina Klemm

5 Abende

Bei Hypnose schläft man und verliert die Kontrolle?

Nein, so ist es keinesfalls. Im Gegenteil, du hast sogar eher die Kontrolle, Veränderungen über dein Unterbewusstsein zu erreichen als über den Verstand! Im Prinzip kennt dein Gehirn den Zustand der Hypnose. Du bist jeden Tag immer wieder in Hypnose, wenn du in Gedanken versunken oder konzentriert bist auf eine Sache. Was du aus dem Fernsehen kennst, ist Show-Hypnose. Das funktioniert durchaus, belegt jedoch ebenfalls nur die Kraft deines Unterbewusstseins.

Lerne in meinem Kurs, über Selbsthypnosen an deinen Themen zu arbeiten. Du kannst dir das wie Meditationen vorstellen, bei denen du gezielt an bestimmten Themen arbeitest. An den fünf Abenden leite ich in der Gruppe je eine Selbsthypnose zu verschiedenen Themen an. Die Selbsthypnosen werden nach jedem Kursabend zur Verfügung gestellt. Sei mit dabei und lerne die Kraft deines Unterbewusstseins kennen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

**Donnerstag, ab 16. April 2026, 18.00 - 19.00 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 33,50

### Regelkurse Achtsamkeit und Entspannung

### 261-30113

#### **Entspannt in den Feierabend**

Tina Klemm

5 Abende

Runterfahren - aber richtig!

Abschalten gelingt nicht nur auf der Couch! In diesem Entspannungskurs lernst du, wie du wirklich zur Ruhe kommst - bewusst, tief und nachhaltig. Erlebe, wie wohltuend es ist, den Alltag für eine Weile loszulassen und mit Hilfe von inneren Bildern, Phantasie- und Körperreisen in einen Zustand echter Entspannung zu gehen.

Dieser Kurs verbindet theoretische Impulse rund um Stress und Entspannung mit angeleiteten Phantasiereisen.

Gönn dir Zeit für dich und entdecke, wie sich echte Entspannung anfühlt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

**Donnerstag, ab 16. April 2026, 19.15 - 20.00 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 25,00

## Achtsamkeit & Entspannung

3

### 261-30114

#### **FELDENKRAIS – Entdecke Deine Möglichkeiten**

Beate Howe

10 Abende

In unserem Alltag werden wir oft durch unbewusste Gewohnheiten eingeschränkt. Mit Feldenkrais wollen wir diese achtsam erforschen und spielerisch neue Möglichkeiten entdecken. Dies geschieht über eine verbale Bewegungsanleitung. Eine nachhaltige Verbesserung von Rückenschmerzen und Verspannungen, weniger Stress, mehr Gelassenheit sind nur einige Effekte dieser Methode.

**Bitte mitbringen:** bequeme und warme Alltagskleidung, dicke Socken, Badetuch

**Mittwoch, ab 11. März 2026, 20.15 - 21.30 Uhr**

Kein Kurs am 22.04., 29.04., 06.05., 13.05. und 01.07.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 83,50

### 261-30115

#### **Medizinisches Qi Gong – Gesund älter werden**

Heike Bitzer

13 Nachmittage

Im Qi Gong führen wir Körper und Geist durch einfache sanfte Bewegungen in großer Achtsamkeit in die Ruhe. Dadurch harmonisieren wir den Energiefluss im Körper und unterstützen so die Funktion unserer inneren Organe. In aktiver Entspannung können wir unsere Lebensenergie mithilfe von Körperhaltung, Atem und Vorstellungskraft positiv beeinflussen. Qi Gong hilft uns, den Körper ins Lot zu bringen und unnötige Anspannung zu reduzieren. Energieblockaden lösen sich und die Lebensenergie wird gestärkt. In unserem Kurs steht zunächst das Einüben eines Bewegungsablaufs im Vordergrund. Darauf aufbauend wird die Ausführung durch bewusste Atmung und die Verwendung der Vorstellungskraft ergänzt. Im Laufe des Kurses werden wir verschiedene Bewegungsabläufe mit unterschiedlicher energetischer Wirkung kennenlernen.

Die Übungen werden überwiegend im Stehen durchgeführt und entfalten so ihre größte Wirksamkeit.

**Bitte mitbringen:** flache (Turn-) Schuhe, bequeme Kleidung / Trainingshose

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 17.00 - 18.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 86,50

### 261-30116

#### **Medizinisches Qi Gong – Gesund älter werden**

Heike Bitzer

13 Abende

**Bitte mitbringen:** flache (Turn-) Schuhe, bequeme Kleidung / Trainingshose

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.30 - 19.30 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 86,50

GESUNDHEIT

## YOGA

3



### Kompaktseminare

**261-30120**

**Atem und Pranayama – Workshop**

Jaiveer Singh

1 Tag

Pranayama ist die Wissenschaft der Regulierung von Prana durch Atmung, um den Geist zur Ruhe bringen. Regelmäßig angewendet kann Pranayama die körperliche Gesundheit verbessern, indem es die Sauerstoffaufnahme, Durchblutung, Immunfunktion und die Gehirnfunktion fördert. Ebenso werden Stress und Nervosität reduziert, indem es das parasympathische Nervensystem aktiviert.

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Arten und Techniken des Pranayama und erfahren einiges über seine Geschichte und Philosophie. Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit zu entdecken, wie Pranayama Ihnen helfen kann, einen ausgeglichenen und harmonischen Zustand von Körper und Geist zu erreichen! Pranayama ist das Herz des Hatha Yoga.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, eventuell eine Decke und einen Snack für die Mittagspause.

**Samstag, 13. Juni 2026, 9.00 - 15.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 08.06.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 55,00

**261-30121**

**Moving into Meditation – Yoga und Meditation - Workshop**

Viola Ebbighausen

2 Tage

Yoga diente ursprünglich der Meditation, bzw. war Meditation: Der Begriff "Asana" bezeichnet im eigentlichen Sinne den Meditationssitz. Die Yogahaltungen kamen in ihrer Vielzahl erst später hinzu. Was wir heute als Yoga kennen, ist also meist nur ein Teil: die körperliche Praxis.

Während unseres Wochenend-Kurses wechseln sich Bewegung und Stille ab, aufmerksames Gehen sowie Austauschmöglichkeit am Ende ergänzen das Programm. Der Freitagabend dient der Einstimmung und Vorbereitung auf den stillen Samstag. Hier schaffen wir die Verbindung von Bewegung und Stille und erfahren, wie Yoga in seiner Ganzheitlichkeit auf unsere innere Verfassung wirkt.

# **Yoga**

Das Wochenende richtet sich gleichermaßen an Menschen, die ganz neu oder bereits vertraut sind mit Yoga und/oder Meditation.  
**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Snack für die Mittagspause. Tee ist vorhanden.

**Freitag, 06. März 2026, 17.30 - 19.30 Uhr &**

**Samstag, 07. März 2026, 10.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 27.02.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 69,00

**3**

**261-30122**

**Yoga – Fokus Kiefer & Schulter/Nacken**

Viola Ebbighausen

4 Abende

Langes Stuhlsitzen, Bildschirmarbeit und einseitige Bewegung sind von der Natur nicht eingeplant, was sich - häufig verstärkt durch Stress - unter anderem in Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und Phänomenen wie Zähnekirschen äußert. In diesem Kompaktkurs legen wir den Fokus auf Übungen für den Kiefer-Nackenbereich. Regelmäßig durchgeführt, führen sie zu einer Harmonisierung des muskulären Zusammenspiels und des Energieflusses. Kräftigende und entspannende Yogapraxis für den ganzen Körper sowie Meditation und Achtsamkeitsübungen sind ebenso Teil einer jeden Kursstunde.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken.

**Mittwoch, ab 04. März 2026, 18.45 - 20.15 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 25.02.2026

Alte Feuerwache Raum der Stille

Gebühr: € 65,00

**261-30123**

**Eltern-Kind-Yoga – "Frühlingserwachen"- für Eltern mit Kindern von 4 - 7 Jahren**

Nadja Kainz

1 Vormittag

Möchtest du gerne mal gemeinsam mit deinem Kind auf der Matte stehen, um euch ganz bewusst etwas Zeit zu zweit zu schenken? Zeit in der ihr euch bewusst miteinander verbindet, euch stärkt und gemeinsam Spaß habt. Beim Eltern-Kind-Yoga darf alles sein, nichts muss und vor allem darf es hier auch mal etwas lauter werden - kreativ, lebendig und bunt wird es sowieso! Du tauchst gemeinsam mit deinem Kind ganz spielerisch in die Yogawelt ein. Nachdem wir uns etwas aufgewärmt haben, widmen wir uns mit viel Leichtigkeit den Asanas und gönnen uns zum Abschluss noch eine schöne Endentspannung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk  
**Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 11.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.03.2026

Nur eine Anmeldung pro Eltern-Kind-Paar

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 20,00

**GESUNDHEIT**

## Yoga

### 261-30124

**Eltern-Kind-Yoga – „Zirkus“- für Eltern mit Kindern von 4 - 7 Jahren**

Nadja Kainz

1 Vormittag

**Samstag, 25. April 2026, 10.00 - 11.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.04.2026

Nur eine Anmeldung pro Eltern-Kind-Paar

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 20,00

### 261-30125

**Eltern-Kind-Yoga - "Sommerwiese"- für Eltern mit Kindern von 4 - 7 Jahren**

Nadja Kainz

1 Vormittag

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk

**Samstag, 20. Juni 2026, 10.00 - 11.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.06.2026

Nur eine Anmeldung pro Eltern-Kind-Paar

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 20,00

### **Yoga Regelkurse am Vormittag und am Mittag**

#### 261-30126

##### **Yoga tut gut**

Christine Wagner

12 Vormittage

Yoga ist eine wunderbare, einfach anzuwendende Methode, die durch regelmäßiges Üben mentale und physische Spannungen abbaut. Eine bunte Mischung einfacher und kräftigender Körperübungen (Asanas), kombiniert mit Atem- und Entspannungsübungen, schulen intensiv das eigene Körperbewusstsein, fördern die richtige Körperhaltung und lassen den Atem freier und weiter werden. Wir erreichen dadurch ein authentisches Auftreten, das durch physische und psychische Vitalität zum Ausdruck kommt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Badehandtuch, Decke

**Montag, ab 23. Februar 2026, 9.00 - 10.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 120,00

#### 261-30127

##### **Hatha Vinyasa Yoga**

Luana Bottini

14 Vormittage

"Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist" - so wird es Yogasutra des Gelehrten Patanjali beschrieben. Die Körperübungen (Asanas) haben also stets das Ziel einer geistigen und seelischen Ausgeglichenheit. Im Hatha-Vinyasa-Yoga folgen die Asanas dem Fluss des Atmens. Im Kurs lernen wir die korrekte Ausführung der Asanas, die wir zu sogenannten Vinyasa Yoga flows (breath and movement) verbinden. Bewegung und Atmung

# **Yoga**

werden stets leicht dynamisch ausgeführt und werden so zu einem gemeinsamen fließenden Element. Bewegen und Atmen werden eins. Pranayama (Atemübungen) und eine Einführung in die Meditation runden die großartige Welt des Yogas ab.

Tauche in die Yogawelt ein und erfahre die großartigen Benefits die dir Yoga bringen kann - auf der Matte und im täglichen Leben!

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 10.15 - 11.15 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 93,50

**261-30128**

**Yoga – Jungbrunnen 50+**

Yvonne Andréé

14 Vormittage

Yoga kennt kein Alter und trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei. Wenn du Körper und Geist in Einklang bringen möchtest, ist Yoga genau das Richtige. Es bietet dir eine großartige Möglichkeit, aktiv und beweglich zu bleiben, Schmerzen zu lindern und die mentale Gesundheit zu stärken. Durch achtsame Bewegungen Asanas, bewusstes Atmen (Pranayama) und Meditation fördert Yoga deine innere Ruhe und körperliche Fitness sowie Flexibilität in Körper und Geist. Es hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene/-er - Yoga passt sich deinem Tempo an. Starte jetzt und erlebe die Wirkung auf dein Wohlbefinden.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Decke.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 8.45 - 10.00 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 116,50

**261-30129**

**Hatha Yoga und Achtsamkeit**

Viola Ebbighausen

12 Vormittage

Ausgeglichen ins Wochenende!

Jede Einheit dieses Kurses besteht aus Atemübungen, kräftigenden und ausgleichenden Körperhaltungen, die dynamisch (in Bewegung) geübt werden, sowie Anfangs- und Endentspannung mit Meditation. Statische Haltungen werden sorgfältig vorbereitet und die Übungen individuell angepasst. Das durchdachte und im Laufe des Kurses aufbauende Konzept hilft, Spannungen ab- und Kraft aufzubauen. Stressbedingte Beschwerden wie z.B. Rücken- und Kopfschmerzen, Schulter- oder Nackenverspannungen können dadurch gelindert werden. Achtsames Wahrnehmen von Körper und Befinden hilft, ruhiger zuversichtlicher und gelassener zu werden. Es könnte sein, dass Sie sich nach der Stunde friedlicher und freundlicher mit sich selbst fühlen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 8.30 - 10.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 120,00

## 261-30131

### **Yoga in der Mittagspause**

Jaiveer Singh

15 Mittagspausen

Hatha-Yoga ist die Ganzheitsmethode für Körper, Geist, Seele und ist für seine wissenschaftlich bewiesene gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. Asanas (Haltungen) und Pranayama (Atemübungen) sind wichtige Bestandteile des Hatha-Yogas. Der Inhalt einer Unterrichtsstunde ist so aufgebaut, dass Teilnehmende mit und ohne Erfahrung gleichermaßen davon profitieren können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 12.10 - 13.10 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 120,00

## 261-30132

### **Yoga in der Mittagspause**

Jaiveer Singh

15 Mittagspausen

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 13.15 - 14.15 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 120,00

## Regelkurse Yoga am Nachmittag und am Abend

## 261-30133

### **Hatha-Yoga für Männer und Frauen – Mittelstufe**

Na Cheng

13 Abende

Ziel des Hatha Yoga ist das Zusammenspiel bzw. das Gleichgewicht von Körper und Geist zu verbessern. So verbessern sich mit regelmäßigm Üben nicht nur die Beweglichkeit auf körperlicher und geistiger Ebene, sondern es werden in der Regel auch Rücken- und Gelenkbeschwerden gelindert und die seelische Zufriedenheit verbessert. Hatha Yoga besteht vor allem aus Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama), die mit größtmöglicher Achtsamkeit durchgeführt werden. Wichtig ist dabei, dass jeder und jede Teilnehmende auf seinem Niveau arbeitet und ganz auf sich achtet.

In diesem Kurs wird eine mittlere Intensität angestrebt, so dass Personen, die bereits über eine gewisse Yoga-Erfahrung verfügen, ideal aufgehoben sind.

**Bitte mitbringen:** Decke, Handtuch, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 18.30 - 19.30 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 86,50

## 261-30134

### **Hatha Yoga für Einsteiger\*innen**

Raphaela Simon

10 Abende

Die klassische Form des Hatha Yoga steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Wir legen unseren Fokus auf präzise ausgerichtete Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung und achtsame Bewegungen. Die Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen fördern Ihre innere Ausgeglichenheit, die Konzentration sowie die Kräftigung und Flexibilität des Körpers.

Ideal für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung sowie eigene Yoga- oder Gymnastikmatte.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.00 - 20.15 Uhr**

Stiftung Kunz, Siegmeer 1, Eingang Brückenstraße

Gebühr: € 83,50

## 261-30135

### **Yin Yoga – auch für Einsteiger\*innen geeignet**

Na Cheng

13 Abende

Yin Yoga ist ein ruhiger, etwas passiverer Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Der Fokus liegt auf der Entschleunigung, Entspannung, Dehnung und Stärkung des Bindegewebes. Es ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress und zu intensivem Sport. Yin Yoga ist auch geeignet, Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen. Es ist für Yogaanfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** Decke, Handtuch, Socken Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.40 - 20.40 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäu der Rückseite

Gebühr: € 86,50

## 261-30136

### **Hatha und Ashtanga Yoga auch für Einsteiger**

Zuhal Tepaß

15 Abende

Hatha YOGA zählt zu den ursprünglichsten Yoga Formen. Yoga hat zahlreiche positive Eigenschaften auf den Körper und den Geist. Ein wichtiger Aspekt ist das Beruhigen des Nervensystems, was eine geistige und körperliche Entspannung bewirkt. Die Beweglichkeit des Körpers nimmt zu und alte Haltungs-, Bewegungs- und Denkmuster werden losgelassen. Yoga und die Kraft des Atems bewirken geistige Klarheit. Wir erweitern in diesem Kurs die jeweiligen Stunden um tiefergehende Meditationen mit unterschiedlichen Konzentrations-Schwerpunkten.

In diesem Kurs lernen Sie sicheres, anatomisch korrektes Hatha Yoga mit Elementen aus Ashtanga Yoga.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 17.45 - 19.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 125,00

## **261-30137**

### **Hatha und Ashtanga Yoga & Meditation**

Zuhal Tepaß

15 Abende

Hatha YOGA zählt zu den ursprünglichsten Yoga Formen. Yoga hat zahlreiche positive Eigenschaften auf den Körper und den Geist. Ein großartiger Aspekt ist das Beruhigen des Nervensystems, was eine geistige und körperliche Entspannung bewirkt. Die Beweglichkeit des Körpers nimmt zu und alte Haltungs-, Bewegungs- und Denkmuster werden losgelassen. Yoga und die Kraft des Atems bewirken geistige Klarheit. Wir erweitern in diesem Kurs die jeweiligen Stunden um tiefergehende Meditationen mit unterschiedlichen Konzentrations-Schwerpunkten. In diesem Kurs lernen Sie sicheres, anatomisch korrektes Hatha Yoga mit Elementen aus Ashtanga Yoga.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk  
**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.15 - 20.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 125,00

## **261-30138**

### **Intensiv Yoga**

Elvira Zengerle

14 Abende

Intensiv Yoga kräftigt und dehnt, es bringt das Zusammenspiel der Muskulatur in die Balance und verknüpft den Atem mit Körper und Geist. Durch Intensiv Yoga wird der Körper stark und elastisch. Zudem wird das Immunsystem gestärkt.

Ganz bei sich sein, den Atem verbessern und alle Verspannungen lösen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk  
**Montag, ab 23. Februar 2026, 17.20 - 18.35 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 116,50

## **261-30139**

### **Intensiv Yoga**

Elvira Zengerle

14 Abende

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk  
**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 17.45 - 19.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 116,50

## **261-30140**

### **Yin-Yoga und Entspannung**

Ulrike von Seggern

10 Abende

Yin Yoga eröffnet einen Raum der tiefen Entspannung und inneren Einkehr. Diese meditative Praxis ermöglicht es, den Alltag hinter sich zu lassen, zu entschleunigen und tiefe Entspannung zu erleben. Die Besonderheit liegt in den achtsam gehaltenen Positionen, die über mehrere Minuten ohne muskuläre Anspannung

eingenommen werden. Dies schafft einen idealen Rahmen, um den Körper auf einer tieferen Ebene wahrzunehmen, loszulassen und sanft zu dehnen. Jede Einheit wird durch eine geführte Entspannungsübung abgerundet. Die verschiedenen Techniken vertiefen die wohltuende Wirkung der Praxis.

In der harmonischen Verbindung von Yin Yoga und ausgewählten Entspannungsmethoden liegt ein wirksamer Weg, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

**Bitte mitbringen:** bequeme (warme) Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 19.15 - 20.15 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 66,50

**261-30141**

**Yoga für Senioren 60+/-**

Beatrix Bolanz

15 Nachmittage

Gerade die Älteren unter uns scheuen oft den Weg zum Yoga, weil sie glauben, es sei etwas Kompliziertes, Schwieriges. Ich zeige Ihnen, wie Yoga auch im Alter noch Spaß und Freude macht, und dass es viele positive Effekte auf die Gesundheit gerade auch bei Personen in fortgeschrittenem Alter nach sich zieht. Sowohl die körperlichen Übungen (Asanas), als auch die begleitenden Atem- und Entspannungsübungen helfen Ihnen, das körperlich-seelische Gleichgewicht zu verbessern. Yoga wirkt ganzheitlich auf sehr vielen Ebenen. Das Immunsystem wird gestärkt, die gesamte Durchblutung wird verbessert und damit werden auch die Gelenke besser ernährt, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne u.v.a. werden häufig gelindert.

Finden Sie wieder zu mehr geistiger und körperlicher Frische!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Decke, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 16.30 - 17.30 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 100,00

**261-30142**

**Yoga küsst Pilates – natürlich auch für Männer!**

Beatrix Bolanz

15 Nachmittage

Kraft für den Körper, Gelassenheit im Geist - Sie erleben in diesem Kurs die Verschmelzung von Yoga und Pilates. Die besten Elemente beider Disziplinen werden vereint, um den Körper und Geist zu stärken. Die einzigartige Kombination verspricht eine ganzheitliche Erfahrung, die Körperkräftigung, Flexibilität, Balance und tiefe Entspannung fördert. Im Kurs kombinieren wir meditative und dehnende Elemente (Yoga-Asanas) sowie Atem- und Entspannungsübungen mit kräftigenden, körperstraffenden Pilatesübungen. Wir konzentrieren uns auf die Muskulatur der Körpermitte, den Beckenboden und Rücken. Wichtig ist stets die Bewegung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Unser Ziel ist einen harmonischen Fluss zwischen Bewegung, Atmung und

Konzentration zu erreichen, sowie eine Vielzahl von Beschwerden zu lindern, die von Stress- und Bewegungsmangel bedingten Erscheinungen bis hin zur Blasenschwäche reichen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Decke, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 17.45 - 19.00 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 125,00

## 261-30147

### **Yoga küsst Pilates – Sommerkurs**

Beatrix Bolanz

7 Abende

Kraft für den Körper, Gelassenheit im Geist - Sie erleben in die-

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Decke, Getränk

**Donnerstag, ab 11. Juni 2026, 17.45 - 18.45 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 46,50

## 261-30143

### **Achtsamkeits-Yoga**

Viola Ebbighausen

14 Abende

Es erwarten dich entspannende und kräftigende Yoga-Einheiten mit einem besonderen, durchdachten Aufbau. Die Übungen sind vorwiegend dynamisch (in Bewegung) und gehen harmonisch ineinander über. Dadurch werden Spannungen abgebaut. Die Asanas (Haltungen) passen sich an die einzelnen Menschen an - nicht umgekehrt! Statische (gehaltene) Asanas werden sorgfältig vorbereitet. Kurze Anfangs- und Endentspannungsübungen sowie Meditation runden die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** eigene Yogamatte (falls vorhanden) sonst: Unterlage/großes Handtuch. Bei Bedarf Decke und kleines Kissen für die Endentspannung.

**Mittwoch, ab 04. März 2026, 17.00 - 18.30 Uhr**

Alte Feuerwache Raum der Stille

Gebühr: € 140,00

## 261-30144

### **Yoga & Meditation**

Viola Ebbighausen

10 Abende

*"Yoga ist das Zur-Ruhe-kommen des Geistes"* - so heißt es in den Jahrtausende alten Yoga-Texten.

Wer Yoga praktiziert, hat das vielleicht schon selbst erfahren. Asana (Yogahaltung) bezeichnete ursprünglich schlicht den Meditationssitz. Atemübungen halfen, die Gedanken zu beruhigen. Verschiedene Asanas, wie wir sie heute kennen, wurden später entwickelt - um die Meditation zu unterstützen. Yoga ist ein Zusammenspiel aus Körper, Atem und Geist. Die achtsame Ausführung stärkt nicht nur Beweglichkeit, Balance und Muskeln, sondern auch den Geist, das Herz. Dieser Kurs richtet sich sowohl

# **Yoga**

an Menschen, die Yoga praktizieren möchten und seine klärende Wirkung vertiefen als auch an diejenigen, die Meditation praktizieren möchten und Yoga als Weg(bereiter) dafür nutzen. Jede Einheit hat ein eigenes Thema und beginnt mit einer kurzen Einstimmung/Ankommen im Liegen oder Sitzen und endet mit einer geleiteten Meditation. Sanft aufbauende, ruhige und zugleich stärkende Yoga-Sequenzen unterstützen dabei, mehr im Körper anzukommen und bereiten auf die Stille vor.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken.

**Mittwoch, ab 15. April 2026, 18.45 - 20.15 Uhr**

Alte Feuerwache Raum der Stille

Gebühr: € 100,00

**3**

**261-30145**

**Hatha Vinyasa Yoga – auch für Einsteiger**

Luana Bottini

14 Abende

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“ - so wird es Yogasutra des Gelehrten Patanjali beschrieben. Die Körperübungen (Asanas) haben also stets das Ziel einer geistigen und seelischen Ausgeglichenheit. Im Hatha-Vinyasa-Yoga folgen die Körperübungen (Asanas) dem Fluss des Atmens. Bewegen und Atmen werden eins. Im Kurs lernen wir die korrekte Ausführung der Yoga-Haltungen (Asanas), diese verbinden wir zu sogenannten Vinyasa Yoga flows (breath and movement), die Bewegung und Atmung verbinden und stets leicht dynamisch ausgeführt werden. Pranayama (Atemübungen) und eine Einführung in die Meditation runden die großartige Welt des Yogas ab.

Tauche in die Yoga Welt ein und erfahre die großartigen Benefits die dir Yoga bringen kann, sowohl auf der Matte als auch im täglichen Leben!

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Decke

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 19.15 - 20.15 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 93,50

**261-30146**

**Yoga für Senioren 60+**

Na Cheng

13 Nachmittage

Yoga in all seiner Vielfalt hat stets zum Ziel, seelisch, körperlich und auch geistig in Einklang zu gelangen - Spannungen auf allen Ebenen werden abgebaut. Gleichzeitig führt Yoga zu mehr Kraft, Körperbeherrschung und zu einem besseren Gleichgewicht. Dinge, die gerade in der zweiten Lebenshälfte an Bedeutung gewinnen. In diesem Kurs werden klassische Yoga-Elemente zielgruppenspezifisch angepasst durchgeführt, so dass Sie in optimaler Weise profitieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Getränk

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.00 - 18.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 86,50

**GESUNDHEIT**

## 261-30148

### **Dynamisches Hatha-Yoga**

Silke Oeschger-Delautre

14 Abende

In diesem Kurs verbinden wir Atmung (Ujjayi) und Bewegung in den verschiedenen Asanas.

Die Stunde beginnt mit einer sanften Aufwärmsequenz und dem Sonnengruß (Surya Namaskara). Anschließend folgen verschiedene Hatha-Yoga-Positionen, ergänzt durch Elemente aus dem Ashtanga-Yoga. Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit für eine ruhige Endentspannung.

Dies ist kein Anfänger-Kurs, die jeweiligen Asanas bieten jedoch genügend Flexibilität, die es den Teilnehmenden erlaubt ganz individuell eine etwas sanftere Variation einzunehmen, oder sich etwas mehr zu fordern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.30 - 20.45 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 116,50

## 261-30149

### **Balance Yoga – für Einsteiger geeignet**

Silke Jené, 15 Abende

Yoga verbindet Körper, Seele und Geist und fördert unsere Achtsamkeit. Durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Entspannung schulen wir unser Körperbewusstsein und lernen, uns besser zu fokussieren. Das Praktizieren der Asanas verhilft uns zu mehr Körperkraft und Beweglichkeit. Mithilfe der Atemübungen finden wir mehr innere Gelassenheit, die sich auf unseren Alltag übertragen kann. Freuen Sie sich auf einen Yogakurs, der das traditionelle Yogasystem mit der modernen westlichen Welt verbindet.

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Getränk, Sportbekleidung, Decke

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.00 - 18.00 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 100,00

## 261-30150

### **Balance Yoga**

Silke Jené,

15 Abende

**Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Getränk, Sportbekleidung, Decke

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.10 - 19.10 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 100,00



## Bewegung Outdoor



### 261-30201

#### **Nordic Walking – Technik-Workshop**

Dr. Angelika Friedel

1 Vormittag

Als gelenkschonende und weniger anstrengende Alternative hat sich Nordic Walking als Gesundheitssport etabliert. Die vielfältigen Möglichkeiten, die Technik individuell anzupassen, macht Nordic Walking zu einer Bewegungsart, die für die allermeisten geeignet ist. In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf die Grundtechniken des Nordic Walking und gehen auf individuelle Anpassungen ein. Dazu gibt's wertvolle Trainingstipps.

Der Workshop richtet sich an Geübte, die nochmal jemanden suchen, der ihnen mal "über die Schulter schaut", wie auch an Einsteiger, die Nordic Walking für sich entdecken möchten.

**Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke, Walking- oder Joggingschuhe, bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung.

**Samstag, 07. März 2026, 10.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.03.2026

Parkplatz am Grüttweg - Zufahrt Campingplatz

Gebühr: € 19,00

### 261-30202

#### **Slow Jogging – laufen mit einem Lächeln**

Sandra Krohs

8 Abende

Sie möchten gerne (wieder) mit dem Laufen beginnen, befürchten aber, Ihre Gelenke zu überlasten? Oder Sie haben diese (schmerzhafte) Erfahrung bereits gemacht? Dann könnte Slow Jogging genau das Richtige für Sie sein! Slow Jogging ist eine besonders gelenkschonende und entspannte Lauftechnik, die für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet ist. Entwickelt wurde sie auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse vom japanischen Sportmediziner Prof. Dr. Hiroaki Tanaka. Im Mittelpunkt steht das Laufen im persönlichen Wohlfühltempo - so langsam, dass eine Unterhaltung problemlos möglich ist. Durch eine erhöhte Schrittzahl bei gleichzeitig geringer Belastung werden Knie, Hüfte und Rücken deutlich geschont.

Der Kurs vermittelt:

- Die Grundlagen der Slow-Jogging-Technik

## Bewegung Outdoor & im Wasser

- Hinweise zur richtigen Körperhaltung und Laufökonomie
- Praktische Tipps für die Integration in den Alltag

Unter dem Motto "Smile, relax and enjoy running!" spüren wir, wie leicht und freudvoll Laufen sein kann - ganz ohne Leistungsdruck.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Trainingskleidung, gute Laufschuhe mit geringer Sprengung (flacher Ferse), Stirnlampe, wenn vorhanden.

**Dienstag, ab 10. März 2026, 18.00 - 19.00 Uhr**

Parkplatz am Grüttweg (Eingang Campingplatz)

Gebühr: € 53,50

### 261-30203

#### Von 0 auf 5 Kilometer in 8 Wochen – Laufen für Einsteiger

Joachim Blumeier

8 Abende

Das Frühjahr bietet die besten Voraussetzungen, um mit dem Laufen zu beginnen! Lieber lang und langsam, als kurz und schnell! So lautet das Grundprinzip unseres Einsteigerkurses. Wir starten mit einem Wechsel von kürzeren, langsamem Laufphasen und Gehpausen und vermeiden dadurch Überbelastungen. Die Laufzeiten steigern wir dann von Woche zu Woche und reduzieren die Gehpausen. Dabei bleiben wir stets im Wohlfühlbereich, laufen ohne Ehrgeiz und haben Kontakt zu anderen Lauf-Beginnern.

Jeder Kursteilnehmer/-in erhält einen Trainingsplan, dieser sieht neben den gemeinsamen Trainingsstunden weitere Einheiten für das Eigentraining vor.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Trainingskleidung, gute Laufschuhe, Stirnlampe, wenn vorhanden.

**Dienstag, ab 03. März 2026, 19.00 - 20.00 Uhr**

Parkplatz am Grüttweg (Eingang Campingplatz)

Gebühr: € 53,50

## Aquafitness

### 261-30204

#### Aqua-Fitness im Nichtschwimmerbecken

Klaudia Schäfer-Kempf

6 Abende

Aqua-Fitness besteht aus rhythmischen, gelenkschonenden Übungen im Wasser. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers geärgert. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule gleichzeitig stark reduziert. Die Einheiten sind durch eine hohe Variabilität in der Übungsauswahl gekennzeichnet, so dass keine Langeweile aufkommt und der Spaßfaktor garantiert sein wird!

**Bitte mitbringen:** Eintritt ins Hallenbad

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.00 - 19.00 Uhr**

Hallenbad Lörrach - Nichtschwimmerbecken

Gebühr: € 40,00 zzgl. Eintritt ins Hallenbad

## Bewegung im Wasser



3

**261-30205**

### **Aqua-Fitness im Nichtschwimmerbecken**

Jeanette Gruidl

6 Abende

Aqua-Fitness (oder Wasser-Gymnastik), besteht aus rhythmischen, gesunden und gelenkschonenden Übungen im Wasser. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gekräftigt. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule gleichzeitig stark reduziert. Die Einheiten sind durch eine hohe Variabilität in der Übungsauswahl gekennzeichnet, so dass keine Langeweile aufkommen kann und der Spaßfaktor garantiert sein wird.

**Bitte mitbringen:** Eintritt ins Hallenbad

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.00 - 20.00 Uhr**

Hallenbad Lörrach - Nichtschwimmerbecken

Gebühr: € 40,00 zzgl. Eintritt ins Hallenbad

**261-30206**

### **Aqua-Fitness im Schwimmerbecken – nur für Schwimmer geeignet**

Klaudia Schäfer-Kempf

6 Abende

Aqua-Fitness (oder Wasser-Gymnastik) besteht aus rhythmischen, gelenkschonenden Übungen im Wasser. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gekräftigt. Durch die Auftriebskraft des Wassers wird die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule gleichzeitig stark reduziert. Die Einheiten sind durch eine hohe Variabilität in der Übungsauswahl gekennzeichnet, so dass keine Langeweile aufkommt und der Spaßfaktor garantiert sein wird! Dieser Aqua-Fitness-Kurs findet im tiefen Schwimmerbecken statt. Auftriebsegurte - wie beim Aquajogging - erleichtern dabei das Aufschwimmen. Trotzdem ist der Kurs etwas anstrengender als der Kurs im Nichtschwimmerbecken, wobei die Intensität natürlich an das Niveau der Teilnehmenden angepasst wird - inklusive kurzer Pausen am Beckenrand.

**Bitte mitbringen:** Eintritt ins Hallenbad

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.00 - 20.00 Uhr**

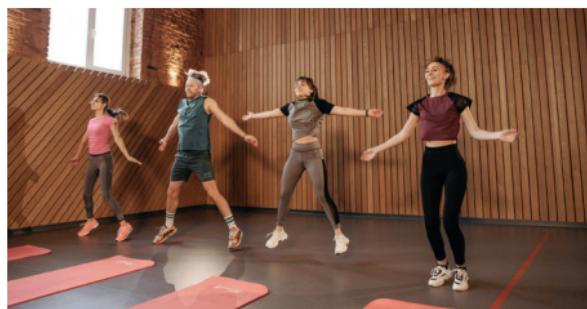
Hallenbad Lörrach - Schwimmerbecken

Gebühr: € 40,00 zzgl. Eintritt ins Hallenbad

GESUNDHEIT

## Fitness und Cardio

3



### Kurse am Vormittag

**261-30210**

**Fit mit Kind – für Eltern und ihre Kleinen!**

Laura Soraya Kammerer

15 Vormittage

Sie haben wenig Zeit für Sport, weil Sie sich um Ihr Kind kümmern müssen und trotzdem möchten Sie Ihre Fitness und Ihre Körperspannung verbessern? Unkompliziert und mit Spaß? Dann ist dieses gesunde Ganzkörpertraining das Richtige für Sie! Bringen Sie Ihr Kind einfach mit! Wir integrieren unsere Kinder bestmöglich in eine bunte Vielfalt an Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen. Manchmal als Zusatzgewicht, manchmal als Partner\*in. Auch wenn es hie und da ein bisschen durcheinander gehen kann, trainieren wir unseren Körper doch effektiv - gemeinsam und mit Spaß!

Im Anschluss an jede Kursstunde ist immer noch ein bisschen Zeit für gemeinsamen Austausch.

**Bitte mitbringen:** Eigene Matte, Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Pro Elternteil maximal zwei Kinder von 0 - 4 Jahren.

Bitte nur die Mama oder den Papa anmelden.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 10.00 - 11.15 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 125,00

**261-30211**

**Aerobic Low Impact Cardio Training**

Sakila Kambach

15 Vormittage

Low Impact Cardio Training ist eine Übungsform, bei der die Ausdauer trainiert sowie die wichtigsten Muskelpartien gestärkt werden. Mittels verschiedener Trainingsangebote werden die Muskeln des Oberkörpers sowie die von Bauch, Beinen und Po beansprucht, unter anderem mit dem Ziel, das Körpergewicht zu reduzieren. 15 bis 20 Minuten intensives Cardio-Training genügen, um das Herz und damit den Kreislauf in Schwung zu bringen und effektiv zu trainieren

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 100,00

## Fitness und Cardio

3

### 261-30212

#### **Aerobic Low Impact Cardio Training**

Sakila Kambach

15 Vormittage

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 100,00

### 261-30213

#### **Step-Aerobic – Basic**

Gudrun Johnke

6 Vormittage

Für alle, die viel Spaß an Bewegung zu einfachen Choreografien haben, fetzige Musik lieben und sich ein ganz besonderes Ausdauertraining wünschen. Wir trainieren mit dem Stepbrett, durch Auf- und Absteigen in unterschiedlichen Varianten (Choreografien). Neben der Verbesserung der Ausdauer schult Step-Aerobic besonders die Koordination und trainiert damit auch unser Gehirn! Ein entspannter Cooldown rundet jede Stunde ab.

Der Kurs ergänzt sich ideal mit dem danach folgenden Kurs Stretch-Extend-Relax.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 9.00 - 9.45 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 30,00

### 261-30214

#### **Step-Aerobic – Basic**

Gudrun Johnke

6 Vormittage

Der Kurs ergänzt sich ideal mit dem danach folgenden Kurs Stretch-Extend-Relax

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

**Freitag, ab 08. Mai 2026, 9.00 - 9.45 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 30,00

### 261-30216

#### **Ganzkörpertraining mit Musik für Frauen – vorwiegend Tanzeinheiten**

Claudia Pendt

14 Vormittage

In diesem lebendigen Kurs werden die Tanzelemente durch klassische Gymnastikübungen ergänzt. Es ergibt sich ein sehr breites Bewegungsspektrum wodurch Ihnen dieser Kurs ein ideales Ganzkörpertraining bietet! Die einzelnen Übungselemente sind so gewählt, dass sie Ihre Koordinationsfähigkeit und Ihren Gleichgewichtssinn spürbar verbessern und Ihre Kondition aufgebaut und damit Ihr Herz-Kreislaufsystem gestärkt wird. Die leicht er-

GESUNDHEIT

## Fitness und Cardio

lernbaren Bewegungsabfolgen trainieren nahezu alle unsere Muskelgruppen, und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit. Mit ergänzenden Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und zum Lösen faszialer Verklebungen steigert sich bereits nach der ersten Kursstunde Ihr Wohlfühlgefühl. Ein ideales Training für Bauch, Beine, Po, Schultern und Rücken!

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, saubere Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 10.00 - 11.15 Uhr**

Stiftung Kunz, Siegmeer 1, Eingang Brückenstraße

Gebühr: € 116,50

**261-30217**

**Bodyshaping – Wake up mit Bodyshaping**

Corinna Sandig

11 Vormittage

Sie wünschen sich neue Power und mehr Energie, die Sie mühelos durch den Tag tragen, und uns so den Alltag erleichtern? Bodyshaping ist ein Ganzkörpertraining, das aus der Kombination von Krafttraining und Übungen die den Stoffwechsel ankurbeln, besteht. Schwerpunkte in diesem Kurs sind Coretraining, Fatburner- und Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po, welche in Muskelketten trainiert werden.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 7.45 - 8.45 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 73,50

### Kurse am Nachmittag und am Abend

**261-30220**

**Balance SwingTM: Multieffektives Training auf dem Minitrampolin**

Sabine Vogel

11 Abende

Minimaler Aufwand - maximale Wirkung- und alles mit Spaß! Energie tanken, gute Laune verbreiten, Kalorien verbrennen, Muskeln kräftigen, Figur formen, Gleichgewicht fördern, Stabilität gewinnen - unbeschwert, leicht, frei. Auf einem moderaten Anstrengungslevel gewinnen wir Energie, statt sie dem Körper zu nehmen. So wird Stress abgebaut und der Körper wird für die Herausforderungen in Beruf und Alltag gewappnet. Aufpowern statt auspowern ist unser Motto.

**Bitte mitbringen:** Socken, ein großes Handtuch, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 17.45 - 18.45 Uhr**

Keine Kursstunden am 16. & 23.3. sowie 4.5.2026

Kinderland, Baumgartner Str. 14

Gebühr: € 83,50

## Fitness und Cardio

**261-30221**

**Balance SwingTM: Multieffektives Training auf dem Minitrampolin**

Sabine Vogel

11 Abende

**Bitte mitbringen:** Socken, ein großes Handtuch, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 18.50 - 19.50 Uhr**

Keine Kursstunden am 16. & 23.3. sowie 4.5.2026

Kinderland, Baumgartner Str. 14

Gebühr: € 83,50

**261-30222**

**Balance SwingTM: Multieffektives Training auf dem Minitrampolin**

Sabine Vogel

11 Abende

**Bitte mitbringen:** Socken, ein großes Handtuch, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.55 - 20.55 Uhr**

Keine Kursstunden am 16. & 23.3. sowie 4.5.2026

Kinderland, Baumgartner Str. 14

Gebühr: € 83,50

**261-30223**

**Fit mit Tabata – effektive Intervalle!**

Nadine Waibel

14 Nachmittage

Wenn Du ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Ausdauer, Kraft) in Kombination mit motivierender Musik suchst, ist dieser Kurs genau der richtige: ein Intervalltraining bestehend aus jeweils 20 Sekunden Workout und 10 Sekunden Pause mit verschiedenen Übungen. Zusammen werden wir teilweise auch mal über unsere Grenzen gehen, aber auf jeden Fall die Ausdauer steigern, und die Muskulatur aufbauen und manchmal zum glühen bringen. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und kleinem Equipment. Zum Schluss dehnen wir alle beanspruchten Muskeln um unser Energielevel zu regulieren und die Regeneration einzuleiten.

Geeignet für jedes Fitnesslevel!

**Bitte mitbringen:** Getränk, Handtuch, eigene Matte

**Montag, ab 02. März 2026, 17.30 - 18.15 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 70,00



## Fitness und Cardio

**261-30215**

### **Step-Aerobic – Basic**

Gudrun Johnke

14 Abende

Für alle, die viel Spaß an Bewegung zu einfachen Choreografien haben, fetzige Musik lieben und sich ein ganz besonderes Ausdauertraining wünschen. Wir trainieren mit dem Stepbrett, durch Auf- und Absteigen in unterschiedlichen Varianten (Choreografien). Neben der Verbesserung der Ausdauer schult Step-Aerobic besonders die Koordination und trainiert damit auch unser Gehirn! Ein entspannter Cooldown rundet jede Stunde ab.

Der Kurs ergänzt sich ideal mit dem danach folgenden Kurs Stretch-Extend-Relax

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.15 - 19.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 70,00

**261-30224**

### **Bodyforming in Balance**

Elena Angeletti

7 Abende

Dieser Kurs bietet dir ein ganzheitliches Training mit dem Ziel, deinen Körper zu kräftigen und typische Fehlhaltungen zu korrigieren. Unser Alltag ist geprägt von einseitigen Haltungen und zahlreichen Belastungen, die langfristig Schmerzen und Beschwerden verursachen können. Eine wunderbare Eigenschaft unseres Körpers ist jedoch seine Anpassungsfähigkeit; antrainierte Fehlhaltungen sind umkehrbar. Die Übungsinhalte dieses Kurses geben dir die Möglichkeit, dein körperliches Gleichgewicht und deine Energie wiederzufinden und zu verbessern. Gemeinsam arbeiten wir an den tiefen und haltungsrelevanten Muskeln sowie an der Beweglichkeit aller Gelenke, um sie zu mobilisieren und zu stärken. Ein Teil der Stunde ist individuellen Übungen gewidmet, die auf dein persönliches Niveau und deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Und ein strafferes Aussehen gibt's vielleicht noch obendrein!

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch

**Donnerstag, ab 07. Mai 2026, 19.15 - 20.15 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 46,50

**261-30225**

### **Bodyforming in Balance**

Elena Angeletti

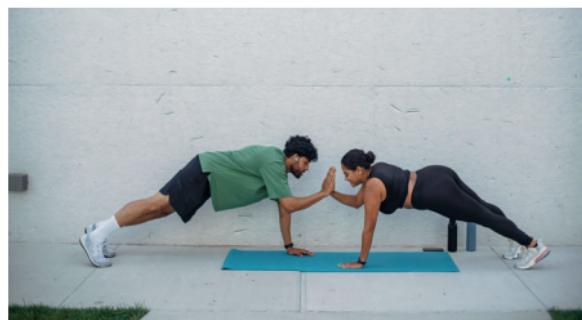
7 Abende

**Bitte mitbringen:** Getränk, Sportbekleidung, Handtuch

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.30 - 20.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 46,50



### 261-30226

#### Functional Fitness

Jan Erbe

10 Abende

Functional-Fitness bietet dir ein abwechslungsreiches, modernes Training zur Stärkung deiner Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, und Koordination. Mit ganzheitlichen Bewegungsabläufen, die sportlichen bzw. in der Natur vorkommenden Bewegungen entsprechen, werden deine Gelenke und mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Dadurch wird dein Herz-Kreislauf-System trainiert und deine Körperhaltung für den Alltag optimiert. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder mit einfachen Hilfsmitteln (Bänder, Bälle, Gleichgewichtsball) ausgeführt. Für die Übungen gibt es unterschiedliche Level und sind somit für jeden Teilnehmer geeignet.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Hinweis: Kurspausen vom 25.3.-15.4. & 13.5. - 3.6.2026

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.45 - 19.45 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 66,50

### 261-30227

#### Bodyfit am Abend

Nicola Baumann

15 Abende

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden die körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessert. Man lernt verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Ein äußerst vielseitiges Programm, auch mit Einsatz von Handgeräten. Ausgiebiges Dehnen und Entspannung bilden den Abschluss der Kursstunde.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.15 - 18.30 Uhr**

Tumringen Sporthalle Bewegungsraum

Gebühr: € 125,00

## Tanzend Fit

3



### Workshop

**261-30230**

#### **Dance Move Relax – Workshop für Frauen**

Nicola Baumann

1 Tag

Für alle Frauen, die es lieben sich zur Musik zu bewegen.

Eine bunte Mischung aus mitreißender Musik aus aller Welt und unterschiedlichen Zeiten gibt uns den Takt des Tages vor, dem wir mit viel Freude und Lust an der Bewegung folgen. Es erwartet Dich ein Workshop mit intensiven Beats und viel Power. Zum Abschluss werden wir unseren Körper mit intensivem Dehnen und einer wohltuenden Entspannungseinheit belohnen. Zwischen-durch gibt es kleine Pausen und eine längere Mittagspause mit gemeinsamem Essen. Dafür bitte für ein Fingerfood Buffet was mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Getränk in ausreichender Menge, bequeme Kleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Snack für gemeinsames Buffet und zwischendurch.

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 36,00

### Regelkurse am Vormittag

**261-30231**

#### **NIA®**

Susanne Raible

14 Vormittage

Es groovt wie Jazzdance. Es fließt wie Tai Chi. Es zentriert wie Yoga. In diesem Tanz-Fitness-Programm wurden östliche und westliche Bewegungsformen zu einem ganzheitlichen Training verbunden. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung. Nia ist für alle Altersklassen geeignet. Jeder bestimmt die Intensität seiner Bewegungen selbst. Getanzt wird barfuß. Nia schenkt Kraft und Beweglichkeit, Entspannung und Lebensfreude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 10.15 - 11.15 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 93,50

## Tanzend Fit !

**261-30232**

**NIA®**

Susanne Raible

14 Vormittage

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Getränk

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 11.00 - 12.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 93,50

3

**261-30233**

**Zumba Gold Für TN mit und ohne Erfahrung**

Simone Barth

14 Vormittage

"Zumba Gold" ist ein speziell als Einstiegskurs für Teilnehmende "mit viel Lebenserfahrung" oder Teilnehmende mit Gewichtsproblemen zugeschnittenes Fitnessangebot. Die Stunden sind optimal auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe ausgerichtet. Ein angepasstes Tempo und angepasste Bewegungen fördern und unterstützen eine gesunde und fitte Lebensweise. Zumba Gold verbessert die Ausdauer, schult die Koordination und trainiert "tanzend" das Gedächtnis. Spaß ist dabei garantiert!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 93,50

### Regelkurse am Nachmittag und am Abend

**261-30234**

**Tanzen 50+ – Einfach und unkompliziert**

Silvia Lohmann

15 Abende

Tanzen stärkt die körperliche Fitness und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Wir tanzen nach Melodien von ABBA, BONEY M und "rocken" auf Classics von ELVIS; wir tanzen nach bekannten italienischen und französischen Melodien, swingen auf die Musik von Benny Goodman und lassen uns von lateinamerikanischen Rhythmen in den Karneval nach Rio entführen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, abriebfeste Hallenschuhe

**Montag, ab 23. Februar 2026, 15.20 - 16.20 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 100,00

**261-30235**

**Latino Dance Fit**

Grazia Di Lecce

15 Abende

Latinamerikanische Tanzelemente und Aerobic verschmelzen in diesem Kurs zu einer Einheit. In der Stunde folgt man dem Fluss der Musik - dynamische Bewegung, Spaß und tolle Sounds ste-

GESUNDHEIT

## GESUNDHEIT

# Tanzend Fit !

hen im Vordergrund. Die variantenreichen Dance-Moves schulen gleichzeitig die Koordination und führen zu einer spürbaren Verbesserung der Ausdauer. Durch den zusätzlichen Einsatz von Handgewichten bei einzelnen Übungen werden zusätzlich die Muskelgruppen des Oberkörpers gekräftigt und gestrafft.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, Handgewichte (500 g - oder 0,5l PET-Flaschen)

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.00 - 19.00 Uhr**

FES, Käpplerstraße 29

Gebühr: € 100,00

**261-30236**

**Dance Fit**

Grazia Di Lecce

15 Abende

Dance Fit ist ein Gruppenkurs für alle, die Spaß am Tanzen haben und sich zu verschiedenen Musikstilen bewegen möchten. Jede Stunde verbindet leichte Tanzschritte mit Bewegungen, die Koordination, Energie und Wohlbefinden fördern. Vorkenntnisse sind nicht nötig: Ziel ist es, gemeinsam aktiv zu sein, Spaß zu haben und sich in einer freundlichen und motivierenden Atmosphäre fit zu halten. Diese Tanzfitnessstunde wird dir mehr Energie geben als nehmen!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 19.15 - 20.15 Uhr**

FES, Käpplerstraße 29

Gebühr: € 100,00

**261-30237**

**Dancit Starter Level 2**

Nadja Bausch

10 Abende

Dancit® by Christian Polanc verbindet Tanz mit Elementen aus Aerobic, Intervalltraining und Kräftigung und ermöglicht dadurch bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Körperstraffung, Koordination und Ausdauer.

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Standard- und Lateintänzen und deren Verbindung mit Fitness- und Intervalltrainingselementen. Alle Tanzstile der Standard- und Lateintänze sind in einem Workout vereint. Mit Musik aus allen Jahrzehnten erreichen Sie Ihre Ziele. Einstieg jederzeit möglich.

Dance - move - feel !

**Bitte mitbringen:** Trinken, Handtuch, saubere Sportschuhe, Getränk

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.15 - 19.15 Uhr**

Tumringen Sporthalle Bewegungsraum

Gebühr: € 66,50

## Tanzend Fit !

**261-30238**

### 4STREATZ®

Andrea Ilse

14 Abende

4STREATZ® ist ein Dance-Fitness-Workout zu motivierender, abwechslungsreicher Dance Music und vermischt Schritte aus dem klassischen Aerobic mit Elementen aus den Bereichen HipHop, House, Jazz und Salsa in einer Choreographie. Bei diesem effektiven Intervaltraining mit verschiedenen Levels und einem einfachen und logischen Aufbau gibt es Spaß, Musik und Schweiß inklusive und es lässt die Teilnehmer den Alltag im Nu vergessen. Jede/r Teilnehmer/in kann die sportliche Intensität für sich selbst bestimmen. Dieses Dance-Fitness-Workout eignet sich bestens zur Kalorienverbrennung. 4STREATZ® ist auch für Nichttänzer/innen und Einsteiger/innen geeignet.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Getränk

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.00 - 20.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 93,50

**261-30239**

### Tanz aus der Reihe!

Stefanie Paulsburg

7 Abende

„Wenn du deinen Tanz nicht tanzt, wer dann?“ (Gabriele Roth)  
Du tanzt leidenschaftlich gern oder hast es noch nie gewagt?  
Dann sei herzlich willkommen! Gib dir die Erlaubnis, deine innere Tänzerin hervortreten zu lassen und deiner Seele Flügel zu verleihen. Egal, wie es aussieht, wenn Energie in Bewegung kommt, begegnest du dir selbst und anderen ohne Worte... Der Kurs unterstützt durch eine Vielfalt an Rhythmen, Musikstilen und Körperübungen, die eigene Persönlichkeit vertieft kennenzulernen und die Erfahrungen ins alltägliche Leben mitzunehmen. Das Miteinander in der Gruppe macht es leicht, Neues auszu-probieren. Es wird barfuß getanzt - oder mit sauberen Hallenschuhen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, bequeme Kleidung, Matte/Decke für den Stundenausklang

**Donnerstag, ab 05. März 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

FES, Käppelestraße 29

Gebühr: € 70,00



## Rücken- und Gesundheitsgymnastik

3



**261-30301**

### **Gesundheitsgymnastik**

Gerlinde Schmid-Steininger

15 Vormittage

Gymnastik als gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot kann Zivilisationskrankheiten wie Rückenleiden, Osteoporose usw. vorbeugen und entgegenwirken. Wirbelsäulengymnastik, Stärkung der Rückenmuskulatur, Funktionsgymnastik, Gymnastik nach Pilates, Qi Gong und auch Entspannungsübungen führen zu einer Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens und fördern die Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag. Die Gesundheitsgymnastik ist für jedes Alter geeignet.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, sportliche Bekleidung, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 8.15 - 9.30 Uhr**

Kaltenbachstiftung Lörrach-Stetten, Nordbau

Gebühr: € 125,00

**261-30302**

### **Gesundheitsgymnastik**

Gerlinde Schmid-Steininger

15 Vormittage

**Bitte mitbringen:** Handtuch, sportliche Bekleidung, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 9.45 - 11.00 Uhr**

Kaltenbachstiftung Lörrach-Stetten, Nordbau

Gebühr: € 125,00

**261-30303**

### **Hockergymnastik**

Gerlinde Schmid-Steininger

15 Vormittage

Im Sitzen und auf dem Stuhl werden durch Gymnastikübungen mit und ohne Hilfsgeräte (Theraband, Stab, Ball usw.) verschiedene Muskelgruppen gestärkt, gedehnt und der gesamte Körper beweglich gehalten. Qi Gong- und Entspannungsübungen unterstützen Ausgleich und Wohlbefinden von Körper und Geist.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 11.15 - 12.15 Uhr**

Zentrum für Bewegung und Entspannung

Gebühr: € 100,00

# Rücken- und Gesundheitsgymnastik

3

## 261-30304

### Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Männer

Klaus Baier

15 Vormittage

Viele Menschen (auch Männer) leiden, aufgrund eines muskulären Ungleichgewichts und mangelhafter Beweglichkeit, an Rückenschmerzen. Die Kräftigung und das Beweglichmachen der Muskelgruppen rund um Wirbelsäule und Becken stehen im Vordergrund. Einseitige Berufs- und Alltagsbelastungen werden ausgeglichen. Die Stunde beginnt mit einer kurzen Aufwärmung, im Anschluss folgt eine intensive Kräftigungsphase. Den Abschluss bildet ein ausgedehntes Beweglichkeitstraining.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 8.30 - 9.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 100,00

## 261-30305

### Wirbelsäulengymnastik für Männer

Rasmani Akudbilla

13 Vormittage

Viele Menschen (auch Männer) leiden, aufgrund eines muskulären Ungleichgewichts und mangelhafter Beweglichkeit, an Rückenschmerzen. Die Kräftigung und das Beweglichmachen der Muskelgruppen rund um Wirbelsäule und Becken stehen im Vordergrund. Einseitige Berufs- und Alltagsbelastungen werden ausgeglichen. Die Stunde beginnt mit einer kurzen Aufwärmung, im Anschluss folgt eine intensive Kräftigungsphase. Den Abschluss bildet ein ausgedehntes Beweglichkeitstraining.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk

**Donnerstag, ab 05. März 2026, 8.30 - 9.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 86,50

## 261-30306

### Frei und stabil! Leichter durch's Leben

Rasmani Akudbilla

13 Vormittage

Wenn Sie einen Kurs suchen, der gezielt Beweglichkeit und Stabilität fördert und dadurch Schmerzen vorbeugt, sind Sie hier richtig! Durch Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen lösen wir Verspannungen und fördern die Körperwahrnehmung, wovon Sie auch im Alltag profitieren. Unser Ziel ist es, dass Sie sich freier, leichter und geschmeidiger bewegen können - in allen Lebenssituationen. Geleitet wird der Kurs von Rasmani Akudbilla, einem erfahrenen Trainer für Reha- und Gesundheitskurse.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk

**Donnerstag, ab 05. März 2026, 9.45 - 10.45 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 86,50

GESUNDHEIT

# Rücken- und Gesundheitsgymnastik

**261-30307**

## **Fitnessgymnastik mit Pilates-Elementen**

Nicola Baumann

16 Vormittage

Die herausfordernden und durchaus wohltuenden Übungen verbessern spürbar Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ihre Ausdauer. Übungen aus dem Pilates-Programm führen zu einer Verbesserung der Körperhaltung und der Stabilität des Rumpfes von der Sie im Alltag merklich profitieren werden. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskel schwäche vorzubeugen. Ein äußerst vielseitiges Programm auch mit Einsatz von Handgeräten. Ausgiebiges Dehnen und Entspannung bilden den Abschluss der Kursstunde.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, großes Handtuch, Getränk.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 8.45 - 9.45 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 106,50

**261-30308**

## **Rückengymnastik am Vormittag 60+**

Corinna Wilms

13 Vormittage

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Das beste Gegenmittel ist gezielte, auf die Wirbelsäule bezogene Bewegung.

In diesem Kurs werden die Muskeln gezielt gekräftigt, gedehnt und natürlich entspannt. Das gezielte Training und bewusstmachende Wahrnehmungs- und Haltungsübungen führen zu einer gekräftigten und entlasteten Wirbelsäule, was vor allem für Männer und Frauen wichtig ist, die sich im Beruf wenig oder zu einseitig bewegen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 9.15 - 10.15 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 86,50

**261-30309**

## **Rückengymnastik 70+**

Corinna Wilms

13 Vormittage

Bewegung ist der beste Schutz vor Rückenschmerzen!

Gymnastik, Bewegung und Entspannung abwechslungsreich gestaltet - mit verschiedenen Kleingeräten, Alltagsmaterialien und Musik. Bestandteile dieses Kurses sind Lockerung und Mobilisation (nahezu alle Gelenke werden durchbewegt), Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper, Körperwahrnehmung nach Feldenkrais, Gleichgewichtsschulung, Stemmübungen zur Förderung der Knochendichte und der Muskulatur sowie Entspannungsübungen.

Der Kurs ist auch für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Alle Übungen können auch sitzend auf einem Hocker oder

# Rücken- und Gesundheitsgymnastik

Stuhl mitgemacht werden.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, abriebfeste Hallenschuhe, etwas zum Trinken

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 10.30 - 11.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 86,50

3

**261-30311**

**Rücken- und Gelenktraining**

Klaus Baier

15 Abende

Bewegungsmangel führt nicht nur zu Übergewicht. Auch eine Vielzahl von orthopädischen Schädigungen wie Arthrose und Rückenschmerzen sind die Folge von zu wenig Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits mehr oder weniger unter entsprechenden Beschwerden leiden und endlich aktiv etwas dagegen tun, bzw. den Fortgang aufhalten möchten. In diesem Kurs stehen Bewegungen im Vordergrund, die zur Mobilisierung des Rückens und der großen Gelenke führen und beinhaltet sowohl Kräftigungs- als auch Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Dazu gibt es viele Tipps für den Alltag und Übungen für das Alltagsleben.

Einfach machen! Denn Schmerz ist kein Schicksal!

**Bitte mitbringen:** Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk, Gymnastikmatte

**Montag, ab 23. Februar 2026, 18.00 - 19.00 Uhr**

FES, Käppelestraße 29

Gebühr: € 100,00

**261-30312**

**Fitness- und Rückengymnastik**

Klaus Baier

15 Abende

Ein gesunder Rücken ist fast schon die halbe Miete zu einem aktiven, schmerzfreien (oder zumindest schmerzarmen...) Leben. In diesem Gesundheitskurs steht die Wirbelsäule aber nicht alleine im Vordergrund. Eine gesunde, individuell abgestimmte Mischung aus Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen mit und ohne Hilfsmittel berücksichtigen alle Facetten der Bewegungsgesundheit und Leistungsfähigkeit und beugen damit dann auch wieder Rückenschmerzen vor.

Wertvolle Tipps für das Alltagsleben und Ideen für Übungen für zuhause gibt es noch dazu.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk., Gymnastikmatte

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.15 - 20.15 Uhr**

FES, Käppelestraße 29

Gebühr: € 100,00

GESUNDHEIT

## Rücken- und Gesundheitsgymnastik

**261-30313**

### **Men at Work – Ausgleichstraining**

Holger Friedrich

15 Abende

Ein variables Ausgleichstraining für Männer, das den einseitigen Bewegungsmustern im Berufsleben entgegenwirkt. Ausdauer, Kräftigung, Koordination und spezifisches Beweglichkeitstraining sind Inhalte der Stunde.

Eine kurze Entspannungsübung rundet das Programm ab.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportschuhe, großes Handtuch und Getränk

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Hebelschule Sporthalle

Gebühr: € 150,00

**261-30314**

### **Body & Mind – Einstiegskurs**

Elena Angeletti

14 Abende

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training, bei dem gezielte, ruhige Kräftigungs- und Körperspannungsübungen und Beweglichkeitssequenzen Hand in Hand gehen. Die perfekte Kombination von Übungen, die Sie vielleicht aus Yoga, Pilates oder Bodytoning kennen, führt zu einem spürbar besseren Körpergefühl und einer besseren Körperspannung ohne zu verspannen! Und das Ganze in einer wohltuend ruhigen Atmosphäre. Den Abschluss einer jeden Stunde bildet eine kurze Entspannungseinheit. Wellnesstraining pur!

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Handtuch, Getränk

Wir trainieren barfuß oder in Socken.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.00 - 18.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 93,50

**261-30315**

### **Body & Mind – für Teilnehmende mit und ohne Erfahrung**

Elena Angeletti

14 Abende

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Training, bei dem gezielte, ruhige Kräftigungs- und Körperspannungsübungen und Beweglichkeitssequenzen Hand in Hand gehen. Die perfekte Kombination von Übungen, die Sie vielleicht aus Yoga, Pilates oder Bodytoning kennen, führt zu einem spürbar besseren Körpergefühl und einer besseren Körperspannung ohne zu verspannen! Und das Ganze in einer wohltuend ruhigen Atmosphäre. Den Abschluss einer jeden Stunde bildet eine kurze Entspannungseinheit. Wellnesstraining pur!

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Handtuch, Getränk

Wir trainieren barfuß oder in Socken.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.15 - 19.15 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 93,50

## Beweglich und Fit!



**261-30316**

**FiveGym® Dehnkonzept**

Gabriele Dallmann

15 Vormittage

Möchtest du deinen Körper geschmeidiger machen, Verspannungen lösen und deine Beweglichkeit verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Dieser innovative Ansatz kombiniert gezielte Dehnübungen, die auf die fünf wichtigsten Muskelgruppen fokussieren, um nachhaltige Flexibilität und Entspannung zu fördern. In diesem Kurs lernst du, wie du durch einfache, aber effektive Dehntechniken Verspannungen lösen, die Haltung verbessern und Dein allgemeines Wohlbefinden steigern kannst. Das Five Dehnkonzept ist für alle geeignet - egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Lass dich auf eine entspannende und zugleich wirkungsvolle Dehnreise ein!

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk  
**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 11.00 - 12.00 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 100,00

**261-30317**

**FiveGym® Dehnkonzept**

Gabriele Dallmann

15 Abende

Möchtest Du Deinen Körper geschmeidiger machen, Verspannungen lösen und Deine Beweglichkeit verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich! Dieser innovative Ansatz kombiniert gezielte Dehnübungen, die auf die fünf wichtigsten Muskelgruppen fokussieren, um nachhaltige Flexibilität und Entspannung zu fördern. In diesem Kurs lernst Du, wie Du durch einfache, aber effektive Dehntechniken Verspannungen lösen, die Haltung verbessern und Dein allgemeines Wohlbefinden steigern kannst. Das Five Dehnkonzept ist für alle geeignet - egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Lass dich auf eine entspannende und zugleich wirkungsvolle Dehnreise ein!

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken, Getränk  
**Montag, ab 23. Februar 2026, 17.30 - 18.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 100,00

### 261-30318

#### Stretch-Extend-Relax

Gudrun Johnke

6 Vormittage

Du wünschst Dir mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit im Alltag? Gleichzeitig möchtest Du etwas für Deine verspannte Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur tun? Dann ist das Dein Workout! Eine spezielle Kombination aus Krafttraining (als Widerstand dient unser eigenes Körpergewicht), Core- und Yogaübungen fördert Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung. Wir sind dabei immer "im Flow" und trainieren fließend von einer Übung in die nächste. Der Kurs endet mit einer aktiven Entspannungseinheit, mit der wir Stress abbauen und Verspannungen noch einmal gezielt reduzieren. Wir trainieren barfuß.

Der Kurs ergänzt sich ideal mit dem direkt davor stattfinden Kurs Step-Aerobic Basic

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Sportbekleidung

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 9.55 - 10.40 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 30,00

### 261-30319

#### Stretch-Extend-Relax

Gudrun Johnke

6 Vormittage

Der Kurs ergänzt sich ideal mit dem direkt davor stattfinden Kurs Step-Aerobic Basic

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Sportbekleidung

**Freitag, ab 08. Mai 2026, 9.55 - 10.40 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 30,00

### 261-30320

#### Stretch-Extend-Relax

Gudrun Johnke

14 Abende

Der Kurs ergänzt sich ideal mit dem Kurs Step-Aerobic davor.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, bequeme Sportbekleidung

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 19.10 - 19.55 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 70,00

### 261-30321

#### Rücken-Flex – mobil durchs Leben!

Renate Goos

7 Nachmittage

Gezieltes Beweglichkeitstraining ist in vielen Lebensbereichen ein wichtiger, aber zu oft vernachlässigter Faktor. Durch allzu häufiges Sitzen verkürzen spezifische Muskelgruppen. Ebenso führt intensives Krafttraining, aber zum Beispiel auch Radfahren ohne Ausgleichstraining oft zu Muskelverkürzungen. Viele Beschwerden haben ihren Ursprung in einer zu unbeweglichen Muskulatur!

## Beweglich und Fit

In dieser Stunde werden Stretching- und Beweglichkeitsübungen (federnd und statisch) mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt. Den Abschluss bildet eine kleine Entspannungssequenz. So lernen die Teilnehmer viel darüber, wie sie kleine Verspannungen und Muskelverkürzungen auch selbst lösen und sich beweglich halten können. Trainiert wird barfuß oder in (Anti-rutsch-) Socken bzw. Turnschläppchen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, etwas zum Trinken, Decke für die Entspannung.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 17.20 - 18.20 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 46,50

**261-30325**

**Rücken-Flex – mobil durchs Leben!**

Renate Goos

7 Nachmittage

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, etwas zum Trinken, Decke für die Entspannung.

**Mittwoch, ab 06. Mai 2026, 17.20 - 18.20 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 46,50

## Pilates & Co

### Kurse am Vormittag

**261-30326**

**Pilates**

Luana Bottini

14 Vormittage

Pilates ist ein systematisches Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur. Dabei werden gezielt auch die tiefliegenden, meist schwächeren Muskeln angesprochen. Besonders im Fokus stehen dabei die Stärkung von Beckenboden, Bauch - und Rückenmuskulatur. Durch die perfekte Mischung aus Kraftübungen, Stretching und einer bewussten Atmung ist Pilates ein ganzheitliches und hocheffektives Training. Ziel ist eine größere Körperstabilität; die Kondition, Körperhaltung und die Körperwahrnehmung werden verbessert.

Tu deiner Gesundheit etwas Gutes, lerne dein Körper neu kennen und entdecke, wozu dein Körper fähig ist, wenn man ihm nur etwas Zeit und Aufmerksamkeit schenkt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 93,50

## 261-30327

### Pilates – Kraft, Flexibilität und Wohlbefinden

Gabriele Dallmann

15 Vormittage

Möchtest Du Deinen Körper stärken, die Flexibilität verbessern und gleichzeitig entspannen? Dann ist dieser Pilates Kurs genau das Richtige für Dich! Dieser abwechslungsreiche Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Gemeinsam lernst Du die sanften, kontrollierten Bewegungen des Pilates Trainings kennen. Diese trainieren Deinen Körper auf sanfte Weise, kräftigen effektiv die Tiefenmuskulatur und verbessern die Haltung. Der Kurs fördert außerdem die Körperwahrnehmung und sorgt für mehr Balance im Alltag.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 9.45 - 10.45 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 100,00

## 261-30329

### Pilates – Kraft, Flexibilität und Wohlbefinden

Gabriele Dallmann

15 Vormittage

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 9.50 - 10.50 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 100,00

## 261-30328

### Pilates & Faszientraining

Nicola Baumann

16 Vormittage

Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken Alltagsstress entgegen. Ziel soll ebenso sein, gelassen, gut gelaunt und mit aufrechter Haltung durch den Tag zu gehen.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch, warme Socken.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 10.00 - 11.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 106,50

## 261-30330

### Pilates Shapes – Power and Balance

Laura Soraya Kammerer

6 Vormittage

Pilates Shapes ist ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörper-Workout, das Kraft, Stabilität und Beweglichkeit in den Fokus stellt. Die Kombination aus Pilates, Barre (Haltungsschulung) und

## Pilates

3

sanftem Yoga stärkt gezielt die Körpermitte, strafft Beine und Po und verbessert die Haltung. Die Einbeziehung von Bewegungselementen aus verschiedensten Bewegungskonzepten macht die Stunden stets sehr abwechslungsreich und gleichzeitig sind dadurch Körper und Geist auf verschiedensten Ebenen gefordert. Ideal für alle, die ihren Körper formen und gleichzeitig schonend und auf vielen Ebenen trainieren möchten.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 10.15 - 11.15 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 40,00

**261-30331**

**Pilates Shapes – Power and Balance**

Laura Soraya Kammerer

6 Vormittage

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

**Freitag, ab 08. Mai 2026, 10.15 - 11.15 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 40,00

**Pilates Kurse am Nachmittag und am Abend**

**261-30332**

**Pilates**

Dr. Angelika Friedel

15 Nachmittage

Dieser Kurs richtet sich an Pilates-Praktizierende, die ihre Körperwahrnehmung, Kraft und Beweglichkeit weiter vertiefen möchten. Aufbauend auf den Grundlagen der Pilates-Methode liegt der Fokus auf präziser Ausführung, fließenden Übergängen und der Integration von Übungen der Mittelstufe und fortgeschrittene Übungen. In diesen Kurs werden die Pilates-Prinzipien wie Zentrierung, Kontrolle, Konzentration, Präzision, Atmung und Bewegungsfluss vertieft. Speziell lege ich Wert auf eine qualitativ hohe Bewegungsausführung und auf Korrektur."

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 14.30 - 15.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 100,00

**261-30333**

**Pilates – für Teilnehmende mit und ohne Erfahrung**

Na Cheng

13 Abende

Dieses Training nach Joseph Pilates ist sanft und gleichzeitig intensiv. Der Fokus bei Pilates-Übungen liegt auf der Wahrnehmung, Steuerung und Stabilisierung der Körpermitte. Diese ist im Training immer aktiv. Mit Pilates trainierst du insbesondere deine

Tiefenmuskulatur im Bereich von Bauch, Beckenboden und dem unteren Rücken. In diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf das Erlernen von Basisübungen, die im Verlauf des Kurses intensiviert und ausgebaut werden wie in Pilates-spezifischen Begrifflichkeiten.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe oder Stopper-socken, Handtuch, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 19.15 - 20.30 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 108,50

**261-30334**

**Pilates – Kraft, Flexibilität und Wohlbefinden**

Gabriele Dallmann

7 Abende

Möchtest Du Deinen Körper stärken, die Flexibilität verbessern und gleichzeitig entspannen? Dann ist dieser Pilates Kurs genau das Richtige für Dich! Dieser abwechslungsreiche Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Gemeinsam lernst Du die sanften, kontrollierten Bewegungen des Pilatesstrainings kennen. Diese trainieren Deinen Körper auf sanfte Weise, kräftigen effektiv die Tiefenmuskulatur und verbessern die Haltung. Der Kurs fördert außerdem die Körperwahrnehmung und sorgt für mehr Balance im Alltag.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk.

**Montag, ab 04. Mai 2026, 18.45 - 19.45 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 1

Gebühr: € 46,50

**261-30335**

**Pilates Intervall**

Nadine Waibel

14 Abende

Pilates Intervall kombiniert gezielte Übungen mit kurzen, intensiven Phasen, um deine Kraft, Flexibilität und Ausdauer auf das nächste Level zu bringen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - dieses Workout ist perfekt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Handtuch, eigene Matte

**Montag, ab 02. März 2026, 18.25 - 19.10 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 70,00

**261-30336**

**Bodybalance-Pilates Flow für Fortgeschrittene**

Corinna Sandig

14 Abende

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Body&Mind basiert. Jede Übung schließt die bewusste Atmung sowie die Körperwahrnehmung unter Beachtung der Pilatesprinzipien mit ein. Vorausgesetzt wird dabei eine stabilisierte neutrale Beckenstellung. Die tief liegende

# Pilates

Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird gekräftigt und die Körperhaltung von innen heraus verbessert. Ein ideales Training, um Stress abzubauen und Rückenbeschwerden vorzu-beugen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Socken, Decke.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 17.45 - 18.45 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 93,50

3

**261-30337**

**Pilates – auch für Männer!**

Luana Bottini

14 Abende

Pilates ist ein systematisches Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur. Dabei werden gezielt auch die tiefliegenden, meist schwächeren Muskeln angesprochen. Besonders im Fokus stehen dabei die Stärkung von Beckenboden, Bauch - und Rückenmuskulatur. Durch die perfekte Mischung aus Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung ist Pilates ein ganzheitliches und hocheffektives Training. Ziel ist eine größere Körperstabilität; die Kondition, Körperhaltung und die Körperwahrnehmung werden verbessert. Tu deiner Gesundheit etwas Gutes, lerne dein Körper neu kennen und entdecke, wozu dein Körper fähig ist, wenn man ihm nur etwas Zeit und Aufmerksamkeit schenkt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.00 - 19.00 Uhr**

Halle 9 Entspannungsraum - Eingang Gebäuderückseite

Gebühr: € 93,50

**261-30338**

**Pilates – für Teilnehmende mit und ohne Erfahrung**

Marion Liphardt

12 Abende

Die Methode von Joseph Pilates ist bereits über 100 Jahre alt und ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Hauptaugenmerk liegt in der Körperspannung, die durch das sogenannte Powerhouse aufgebaut und während der Übungen gehalten wird. Atmung, Beckenboden- und tiefe Bauchmuskulatur bilden dieses Powerhouse und sind Grundlage jeder Übung. Die Übungen werden dynamisch im Flow wie auch statisch gehalten ausgeführt, dabei wird der ganze Körper berücksichtigt und die Körperwahrnehmung geschult. Pilates kann eigentlich jede Person üben, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchte. Die Übungen können entsprechend der individuellen Konstitution und Tagesform angepasst ausgeführt werden.

**Bitte mitbringen:** großes Handtuch und warme Socken, Getränk.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.45 - 18.45 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 80,00

GESUNDHEIT

**261-30339**

## **Pilates & Stretch – für Einsteiger und Geübte**

Renate Goos

7 Abende

Pilates ist ein systematisches Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur. Dabei werden gezielt auch die tiefliegenden, meist schwächeren, Muskeln angesprochen. Besonders im Fokus stehen dabei die Stärkung von Beckenboden, Bauch - und Rückenmuskulatur. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses sind ausgewählte Stretching-Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Reduktion von Muskelverspannungen. Ziel ist eine größere Körperstabilität und Beweglichkeit, durch die die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung verbessert werden. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Personen mit etwas Pilateserfahrung geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Socken, Decke.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.30 - 19.15 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 35,00

**261-30340**

## **Pilates & Stretch – für Einsteiger und Geübte**

Renate Goos

7 Abende

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Socken, Decke.

**Mittwoch, ab 06. Mai 2026, 18.30 - 19.15 Uhr**

Arndtstr. 12, Raum 2

Gebühr: € 35,00



## Gesundheitspflege und Heilmethoden



**261-30401**

### **Natur Wellness-Paket – Deine natürliche Frühlingsauszeit**

Nadja Pichlhöfer

1 Abend

Der Frühling lädt ein, Körper und Seele etwas Gutes zu tun - die perfekte Gelegenheit für eine kleine Auszeit nur für dich. In meinem Workshop zeige ich dir, wie du mit natürlichen Zutaten wohltuende Pflegeprodukte für Haut und Haar herstellst. Gemeinsam kreieren wir ein straffendes Body Scrub, dass deine Haut nach dem Winter wieder zum Strahlen bringt, eine sanfte Gesichtsmaske mit Lavendel und Rose, die für Frische und Entspannung sorgt, sowie eine pflegende Haarspülung, eine Lippenpflege und eine hautverwöhnende Schüttellotion. In entspannter Atmosphäre und bei einer Tasse Tee tauchen wir ein in die Welt der Naturkosmetik und schaffen ein individuelles Wellness-Paket, das nicht nur deine Haut, sondern auch deine Seele verwöhnt. Nachhaltig, wohltuend und voller Liebe - für dich und deinen perfekten Start in den Frühling.

In den Kursgebühren sind 45,00 € Materialkosten enthalten.

**Freitag, 17. April 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 07.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 2

Gebühr: € 65,00 inkl. € 45,00 für die Grundstoffe

**261-30402**

### **Seife sieden – Grundkurs**

Nadja Pichlhöfer

1 Abend

Deine Haut verdient nur das Beste - sie ist nicht nur unser größtes Organ, sondern auch unsere wichtigste Schutzschicht. In diesem praxisnahen Grundkurs erfährst du, wie du deine eigene, pflegende Naturseife im Kaltsiedeverfahren herstellst - ganz ohne künstliche Zusatzstoffe. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der pflanzlichen Fette, Öle und Seifenherstellung. Du lernst die Grundlagen des Seifensiedens, bekommst spannendes Wissen über die Funktion und Bedürfnisse unserer Haut und erfährst, wie du Seifen herstellst, die reinigen, pflegen und duften - ganz auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Im Kurs stellen wir pro Person ca. 500g eigene Seife her - natürlich nimmst du deine duftenden

Schätze am Ende mit nach Hause. Außerdem erhältst du eine kleine Grundausstattung mit Schutzbrille, Schürze und weiterem Material, die du anschließend für deine eigenen Seifenprojekte weiterverwenden kannst. Ein Kurs für alle, die mehr über ihre Haut, natürliche Pflege und das Handwerk des Seifensiedens erfahren möchten und dabei mit den eigenen Händen etwas Wertvolles erschaffen wollen.

**Bitte mitbringen:** 1 altes Handtuch, eine Box/Korb für den Heimtransport. Bitte langärmeliges, altes Oberteil tragen!

Kursgebühren sind 35,00 € Materialkosten für Schürze, Handschuhe, Schutzbrille, Maske, Silikonform, pflanzliche Öle, ätherische Öle, Fette und Skript enthalten.

Bitte bei der Anmeldung (sofern bekannt), Allergien angeben!

**Freitag, 12. Juni 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 29.05.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 60,00 inkl. € 35,00 für die Grundstoffe Und Arbeitsmittel

## 261-30403

### Putzmittel selbst herstellen

Patricia Lupberger

1 Vormittag

Es macht sehr viel Spaß, die eigenen Putzmittel selbst herzustellen! Und Ökologie ist uns Allen wichtig – also los! In diesem Kurs lernen wir, Waschmittel, Weichspülmittel, Toilettenreiniger, Geschirrspülmittel, Scheuermilch, Scheibenputzmittel, ein Entkalkungsgel und ein Produkt zum Boden wischen selbst herzustellen. Das Ganze in deiner gemütlichen und entspannten Atmosphäre.

**Bitte mitbringen:** 8 Gläser à 200 ml

Wegen der vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle ist der Kurs für Schwangere, Stillende und Menschen mit einer Neigung zu Allergien und epileptischen Anfällen nicht geeignet. Bei Bedarf kann eine genaue Liste der verwendeten Zutaten angefordert werden.

**Samstag, 20. Juni 2026, 9.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 31,00 inkl. € 8,00 für die Grundstoffe

## 261-30404

### Kosmetik aus Hafermilch selbst herstellen

Patricia Lupberger

1 Vormittag

Wussten Sie, dass man mit Hafermilch natürliche Kosmetikprodukte herstellen kann? Hafer ist reich an Mineralstoffen, Vitaminen und weiteren gesunden Inhaltsstoffen, welche die Regeneration der Haut anregen und sie mit Feuchtigkeit versorgen. Unter Anleitung der Dozentin werden Sie an diesem Vormittag gemeinsam vier Hafermilchprodukte herstellen. Sie können sich dabei auf die Herstellung eines eigenen Hafer-Shampoos, Duschgels, einer Hand- und einer Körpercreme freuen.

**Bitte mitbringen:** Gläser zum Abfüllen der Produkte

## Gesundheitspflege

Wegen der vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle ist der Kurs für Schwangere, Stillende und Menschen mit einer Neigung zu Allergien und epileptischen Anfällen nicht geeignet. Bei Bedarf kann eine genaue Liste der verwendeten Zutaten angefordert werden.

**Samstag, 07. März 2026, 9.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 25.02.2026

Schlossbergsschule Haagen Küche

Gebühr: € 33,00 inkl. € 10,00 für die Grundstoffe

3

### Gesundheitspflege

**261-30405**

**Handmassage mit ätherischen Ölen**

Maren Grundmann

1 Abend

Über eine Massage der Reflexzonen an den Händen kann der gesamte Körper erreicht werden. Dies trägt zur allgemeinen Entspannung bei und fördert das Wohlbefinden. Mit dem Einsatz von reinen ätherischen Ölen kann diese Wirkung noch verstärkt werden.

An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die Wirkungsweise reiner ätherischer Öle und lernen die Technik der Handmassage kennen. Diese wird dann in Partnerübungen direkt umgesetzt.

**Bitte mitbringen:** Kleines Handtuch.

**Donnerstag, 19. März 2026, 19.30 - 21.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 12.03.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 18,00



GESUNDHEIT

## Ernährung – Kochen – Genuss



### Gesund und Nachhaltig

**261-30500**

#### **Hormonsensibles Kochen – Unterstützung in der (Peri-)Menopause**

Freya von Rolbeck

1 Vormittag/Mittag

In dieser besonderen Lebensphase verändert sich vieles, und mit der richtigen Ernährung kannst du deinen Körper liebevoll unterstützen. In entspannter Atmosphäre entdecken wir gemeinsam, wie du mit einfachen, genussvollen und saisonalen Gerichten dein hormonelles Gleichgewicht stärkst. Du erfährst, welche Lebensmittel dir in der (Peri-)Menopause guttun - gegen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme oder Energietiefs.

Mit alltagstauglichen Rezepten, wertvollen Ernährungstipps und Raum für Austausch unter Frauen findest du neue Wege, um dich in deinem Körper wohlzufühlen - kraftvoll, ausgeglichen und genussvoll. Wir kochen ausschließlich vegetarisch.

Bitte gib bei der Anmeldung eventuelle Unverträglichkeiten an, damit ich die Rezepte optimal auf dich abstimmen kann.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose und etwas zum Schreiben

**Samstag, 27. Juni 2026, 9.30 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 22.06.2026

Schlossbergsschule Haagen Küche

Gebühr: € 44,00 inkl. € 12,00 für Lebensmittel.

**261-30501**

#### **Hormonsensibles Backen und Genießen – Süßes für Körper und Seele**

Freya von Rolbeck

1 Vormittag/Mittag

Das Frühjahr steht für Aufblühen, Leichtigkeit und Neubeginn - die perfekte Zeit, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun. An diesem Vormittag backen wir köstliche, zuckerfreie Naschereien und bereiten stärkende Heiß- und Wohlfühlgetränke zu, die dich von innen wärmen und nähren. Du erfährst, wie bestimmte Zutaten dein hormonelles Gleichgewicht sanft unterstützen und dir helfen können, mit mehr Balance und Lebensfreude in die neue Jahreszeit zu starten - ganz ohne Verzicht! Mit alltagstauglichen Rezepten und einfachen Zubereitungstipps entdeckst du, wie Ge-

nuss und Gesundheit im Einklang sein können. In entspannter Atmosphäre tauschen wir uns aus, genießen unsere selbstgemachten Kreationen und lassen uns vom Neubeginn des Frühjahrs inspirieren.

Bitte gib bei der Anmeldung eventuelle Unverträglichkeiten an, damit ich die Rezepte optimal auf dich abstimmen kann.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Vorratsdose und was zum Schreiben

**Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 40,50 inkl. € 12,00 für Lebensmittel

**261-30502**

**Nachhaltige Küche – lecker und gesund !**

Lena Kuttler

1 Abend

Unsere Ernährung stellt einen entscheidenden Hebel dar, um unsere Gesundheit zu fördern und das Klima sowie die Ökosysteme unserer Erde zu schützen. In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung zu den Grundlagen einer nachhaltigen und gesunden Ernährungsweise und erfahren, wie diese miteinander Hand in Hand gehen. Gemeinsam schauen wir uns an, welche ungünstigen Auswirkungen unsere heutige Ernährungsweise auf die Umwelt, das Klima und auf unsere eigene Gesundheit mit sich bringt. Deshalb soll es an dem Abend vor allem auch darum gehen, was alles für eine gesunde und zugleich nachhaltige Ernährung benötigt wird und wie jede und jeder von uns diese in den Alltag integrieren kann. Mit den wichtigsten Tipps an der Hand werden wir das Gelernte dann auch direkt in die Praxis umsetzen und gemeinsam kochen.

Freuen Sie sich auf ein Dreigänge-Menü, welches nicht nur gut schmeckt, sondern auch gut für Sie und unseren Planeten ist!

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Schürze, kleine Vorratsdosen, Schreibzeug für Notizen

**Freitag, 17. April 2026, 17.30 - 21.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 43,50 inkl. € 15,00 für Lebensmittel.

**261-30503**

**Baby-Brei selbst kochen – ganz einfach!**

**Vom Einkauf auf dem Markt bis ins Gläschen.**

Sabine Vogel

1 Vormittag

Zwischen dem 4. und 7. Lebensmonat wird üblicherweise die Babykost von flüssiger auf feste Nahrung umgestellt. Viele Eltern wählen Gläschenkost aus Sorge, etwas falsch zu machen oder weil es eben einfacher scheint. Dabei ist es ganz leicht, Babybreie selbst zu kochen; und preiswerter ist es noch dazu.

Nach dem Einkauf der frischen Zutaten auf dem Markt schwingen wir Kochlöffel und Pürierstab selbst und probieren Rezepte aus.

Kurstgestaltung:

## Gesund Kochen

08.45 - 10.15 Uhr – Einführung in das Thema Lörracher Märkte und Führung über den Markt mit Produktkunde und gemeinsamem Einkauf.

Ca. 10.15 - 11.00 Uhr – PAUSE mit selbstständigem Transfer nach Haagen - Küche Schlossbergschule, Markgrafenstr. 40, 79541 Lörrach.

11.00 - ca. 13.30 Uhr – Gemeinsames Kochen inklusive wertvoller Tipps.

**Bitte mitbringen:** kleine Marmeladengläser oder kleine Gefrierbehälter mit, in denen Sie die gekochten Breie gut nach Hause mitnehmen können.

Jeder Teilnehmende braucht außerdem eine Schürze und zwei Geschirrtücher.

**Samstag, 18. April 2026, 8.45 - 13.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 45,50 inkl. € 17,00 für Lebensmittel.

### Kochen für Kinder!

**261-30504**

**Kinderkochkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren – Älplermagronen & Almdudler**

Rahel Waibel

1 Vormittag/Mittag

Heute wird es lecker wie auf der Alm!

Wir kochen cremige Älplermagronen mit Kartoffeln, Käse und Röstzwiebeln. Dazu gibt es selbstgemachtes Apfelmus und einen knackigen Salat. Und zum Trinken? - Einen eisgekühlten Almdudler, natürlich!

Rühren, lachen, naschen - und am Ende gemeinsam genießen! Kochkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 25. April 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 36,40 inkl. 15,00 € für Lebensmittel.



## Genussreise durch Frankreich – Die Regionen Frankreichs kulinarisch entdecken



Erkunden Sie die kulinarischen Schätze Frankreichs und tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der französischen Gastronomie. In jedem der Kurs lernen Sie traditionelle Rezepte aus einer französischen Region kennen. Ganz egal, ob Sie blutiger Anfänger oder bereits leidenschaftlicher Koch/ Köchin sind, gemeinsam entdecken wir hochwertige Produkte und erfahren zudem mehr über die französische Lebensart und regionale Besonderheiten. In vier abwechslungsreichen Stunden kochen wir ein typisch französisches Drei-Gänge-Menü und werden zu Meistern einer echten Mahlzeit aus meiner Heimat! Bon appétit !

*Anne Pironnet*

Natürlich kann jeder Kurs einzeln gebucht werden

### 261-30505

#### Französische Genussreise – ein Menü aus der Region Rhône-Alpes

Anne Pironnet

1 Abend

Zu Beginn bereiten wir als Vorspeise einen klassischen "Salade Lyonnais" zu. Anschließend folgt als Hauptgang eine herzhafte "Tartiflette", bevor wir den Abend mit einem süßen "Gâteau aux Pralines roses" abrunden.

Passend zum Menü wird eine kleine Auswahl an Weinen angeboten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.  
In den Kursgebühren sind 25,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Mittwoch, 11. März 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 04.03.2026

Schlossbergsschule Haagen Küche

Gebühr: € 53,50 inkl. € 25,00 für Lebensmittel.

### 261-30506

#### Französische Genussreise – kulinarischer Streifzug durch Paris

Anne Pironnet

1 Abend

Als Vorspeise bereiten wir eine Soupe à l'Oignon gratinée zu. Danach genießen wir als Hauptgang einen traditionellen Croque-monsieur, bevor wir zum Abschluss ein legendäres Dessert mit dem Namen Paris-Brest kreieren.

Passend zum Menü wird eine kleine Auswahl an Weinen angeboten.

## Gesund Kochen

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Mittwoch, 22. April 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 53,50 inkl. € 25,00 für Lebensmittel.

**261-30507**

**Französische Genussreise – Bretagne & Normandie**

Anne Pironnet

1 Abend

Als Vorspeise bereiten wir eine "Omelette de la mère Poulard" zu. Danach genießen wir als Hauptgang ein "Filet mignon de porc sauce Calvados", bevor wir den Abend mit einer "Tarte Tatin" abrunden.

Passend zum Menü wird eine kleine Auswahl an Weinen angeboten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Mittwoch, 06. Mai 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 29.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 53,50 inkl. € 25,00 für Lebensmittel.

## Esskultur rund um den Globus

**261-30508**

**Tajine Kafta Zitoun – Tajine mit Rinderhackfleisch, Oliven und Kartoffeln**

Wafaa Bahira

1 Nachmittag/Abend

Mein Name ist Wafaa und ich kuche sowie backe leidenschaftlich gerne! Wir kochen eine Tajine mit Rinderhackfleisch, Oliven, Kartoffeln und Gewürze wie Koriander, Kurkuma und Ingwer. Freu dich auf aromatische Gewürze und eine leckere herzhafte Tajine. Lerne Schritt für Schritt, wie du eine perfekte Tajine zubereitest. Es gibt passendes Brot dazu und frischen Minz-Tee.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 14. März 2026, 16.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 41,00 inkl. € 18,00 für Lebensmittel.



## Gesund Kochen

3

**261-30509**

### "Frisch und Gesund" – Fisch Tajine mit Chermoula Marinade

Wafaa Bahira

1 Nachmittag/Abend

Eine Fisch-Tajine mit würziger Chermoula-Marinade und saisonalem Gemüse. Mein Name ist Wafaa und ich kuche und backe leidenschaftlich gerne. In meinem Kurs lernst du alles Wissenswerte rund um das Kochen mit einer Tajine. Wir zaubern eine leckere, würzige Tajine mit Fisch, verfeinert mit einer aromatischen Marinade aus Knoblauch, Olivenöl, Koriander und Paprika. Dazu gibt es das traditionelle Matlou'-Brot und frischen Minz-Tee.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 09. Mai 2026, 16.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 01.05.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 41,00 inkl. € 18,00 für Lebensmittel.

**261-30510**

### Kreatives Kochen trotz Fulltimejob

Sabine Vogel

1 Abend

Vergessen Sie Kantine und Fertigpizza! Belohnen Sie sich stattdessen nach einem anstrengenden Arbeitstag mit leckeren Gerichten und Speisen in extravaganten Geschmacksrichtungen! In diesem Kurs probieren wir gesunde und abwechslungsreiche Rezepte, mit denen das Kochen nicht länger als eine halbe Stunde dauert. Lernen Sie mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität trotz Arbeitsalltag immer wieder selbst frisch und genussreich kochen zu können, sodass auch für den nächsten Tag noch etwas zum Mitnehmen in die Arbeit bleibt.

**Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Schürze, kleine Vorratsdosen.

**Dienstag, 17. März 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 45,50 inkl. € 17,00 für Lebensmittel.

**261-30511**

### Vegetarisches Sushi

Ryoko Osada

1 Vormittag/Mittag

Sushi kann man auch ohne Fisch genießen! In diesem Kurs werden die feinen Leckerbissen ohne Fisch zubereitet. Sie erhalten eine Einführung zur authentischen japanischen Küche und lernen die Basistechniken, um vegetarisches Sushi auf verschiedene Arten anzurichten und zu genießen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50 inkl. € 18,00 für Lebensmittel.

GESUNDHEIT

## 261-30512

### Vegetarisches Sushi

Ryoko Osada

1 Vormittag/Mittag

Sushi kann man auch ohne Fisch genießen! In diesem Kurs werden die feinen Leckerbissen ohne Fisch zubereitet. Sie erhalten eine Einführung zur authentischen japanischen Küche und lernen die Basistechniken, um vegetarisches Sushi auf verschiedene Arten anzurichten und zu genießen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 04. Juli 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 28.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50 inkl. € 18,00 für Lebensmittel.

## 261-30513

### Vietnamesische Frühlingsrollen

Thi NgnocTu Tran

1 Nachmittag/Abend

Dieses leichte, und sättigende Gericht gehört zu den Klassikern der vietnamesischen Küche. Mit knackigem Gemüse und frischen Kräutern ist es reich an Vitaminen und trotzt nur so vor Geschmack. Die knusprigen Frühlingsrollen werden im bunten Gericht als Leckerbissen in Szene gesetzt. Die feine, typisch vietnamesische Fischsauce "Nuoc Mam ngot" vereint die verschiedenen Komponenten zu einem kulinarischen Festmahl.

Abgerundet wird der Abend mit einem typisch asiatischen Tee und einem passenden Nachtisch.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 20. Juni 2026, 16.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50 inkl. € 18,00 für Lebensmittel.

## 261-30514

### Bún Nâm Satê mit Tofu – Vietnamesische vegane Nudelsuppe

Thi NgnocTu Tran

1 Nachmittag/Abend

Die vietnamesische Nudelsuppe kann man zu jeder Tageszeit genießen. Mit frischer Brühe, Gemüse, Tofu, Shiitake (Pilzart) und mit feinen Gewürzen zubereitet, ist diese Suppe nicht nur lecker, sondern auch gesund.

Abgerundet wird der Abend mit einem typisch asiatischen Tee und einem passenden Nachtisch.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 11. Juli 2026, 16.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.07.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50 inkl. € 18,00 für Lebensmittel.

**261-30515**

## **Bun Cha Giò – vietnamesische Frühlingsrollen mit Reisnudeln**

Thi Ngnoc Tu Tran

1 Nachmittag/Abend

Dieses leichte und sättigende Gericht gehört zu den Klassikern der vietnamesischen Küche. Mit knackigem Gemüse und frischen Kräutern ist es reich an Vitaminen und trotzt nur so vor Geschmack. Die knusprigen Frühlingsrollen werden im bunten Gericht als Leckerbissen in Szene gesetzt. Die feine, typisch vietnamesische Fischsauce "Nuoc Mam ngot" vereint die verschiedenen Komponente zu einem kulinarischen Festmahl. Abgerundet wird der Abend mit einem typisch asiatischen Tee und einem passenden Nachtisch.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdose.

**Samstag, 18. Juli 2026, 16.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.07.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50 inkl. € 18,00 für Lebensmittel.

**261-30516**

## **Levante Küche**

Sabine Vogel

1 Abend

Die moderne Levante-Küche ist ein neuer Trend auf unseren Tellern. Die Wurzeln der Levante-Küche liegen in Ländern wie Israel, Syrien, Jordanien und dem Libanon. Der Kreativität und Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, denn die levantinische Küche lebt von Genuss und Speisen, die mit Liebe und Sorgfalt zubereitet werden. Hierbei spielt Gemüse die Hauptrolle und Fleisch eine Nebenrolle. Neue Aromen und Geschmackserlebnisse, vielfältige kleine Gerichte aus dem Nahen Osten.

**Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Schürze, Vorratsdosen.

**Dienstag, 16. Juni 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 45,50 inkl. € 17,00 für Lebensmittel.



## Weinkultur

### 261-30520

#### Toskana – Maremma

Michael Sackmann

1 Abend

In der Maremma, einer ehemaligen Sumpflandschaft im Süden der Toskana und im angrenzenden Latium, grassierte bis vor 100 Jahren die Malaria. Weinbaulich ist sie eine Art Offenbarung, weil hier in den letzten 30 Jahren neben den Kultweinen Sassicaia und Ornellaia eine Reihe bemerkenswerter Weine mit vollkommen neuer Charakteristik entstanden ist. Das Weinseminar stellt Weine der Maremma vom Einstiegstropfen bis zum Supertuscan vor. Genießen Sie das Flair der toskanischen Weine, die meist mit der Rebsorte Sangiovese zu tun haben, mal solo, mal in Kombination mit Canaiolo, Cabernet Sauvignon oder Merlot.

**Dienstag, 24. März 2026, 19.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 17.03.2026

Altes Rathaus, Forum

Gebühr: € 53,00 inkl. € 35,00 für die Weinverkostung

### 261-30521

#### Südtirol – Weißweine

Michael Sackmann

1 Abend

Klingen die nur deutsch oder schmecken die auch so? Südtirol umfasst ca. 5.300 ha Weinberge, die überwiegend in der Region um Bozen und Meran liegen. 60% der Rebfläche ist mit weißen Sorten, primär Weissburgunder, Chardonnay, Grauburgunder und Sauvignon Blanc bestockt. Ca. 70% der Erzeugung wird von Kellereigenossenschaften vermarktet. Erleben Sie im Weinseminar spannende Tropfen vom Alltagswein bis zum großen Gewächs von etablierten Kellereien und Weingütern.

**Dienstag, 05. Mai 2026, 19.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 28.04.2026

Altes Rathaus, Forum

Gebühr: € 43,00 inkl. € 25,00 für die Weinverkostung

### 261-30522

#### Rosé – der neue Wein-Hotspot

Michael Sackmann

1 Abend

Roséweine sind begehrte – werfen wir doch einen Blick darauf! Was sind die aktuellen Trends? Die Provence gilt als die Wiege des Rosés, daneben blühen Vertreter dieser Weingattung im gesamten mediterranen Bereich auf. Das Weinseminar stellt Roséweine aus Italien, Frankreich und Deutschland vor, um sensorische Unterschiede herauszuarbeiten.

**Dienstag, 14. Juli 2026, 19.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 07.07.2026

Altes Rathaus, Forum

Gebühr: € 38,00 inkl. € 20,00 für die Weinverkostung

## Weinexkursion



**261-30525**

### Weinexkursion ins Elsass

Jürgen Meyer

1 Tag

In unserer Nachbarregion, dem Elsass gibt es nicht nur den regionstypischen Winzersekt, den Cremant d'Alsace, auch malerische Landschaften, romantische Ortschaften, engagierte Winzer und Winzerinnen, sowie Weine von Weltrang und kulinarische Genüsse vom Feinsten. Entlang der Weinstraße finden sich unzählige kulturelle und kulinarische Erlebnisse. Auch wenn Sie das Elsass schon gut kennen, werden Sie auf dieser Weinreise viel Neues entdecken, den sie führt bis ganz in den Norden bei Obernai. Wir besuchen ausgezeichnete und renommierte Weingüter, und haben die Gelegenheit, Weine zur verkosten und Keller zu entdecken. Besucht werden historische Weinorte, Kleinstädte mit besonderem Flair. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt, Höhepunkt ist ein Degustation in einem sehr renommierten Weingut bei Obernai und die Begegnung mit Menschen und Multiplikatoren aus unserer Nachbarregion.

Einige Highlights der Reise:

Weinprobe- im Süd- und Nordelsass

Besichtigung von Eguisheim und Weinprobe

Essen in einer typischen Ferme Auberge in den Vogesen

Besuch von Obernai.

Weinprobe mit Vesper in Otrrot beim Weingut Fritz Schmitt

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung

Die Kosten für die Verpflegung und die Weinproben sind nicht in den Exkursionsgebühren enthalten!

**Samstag, 20. Juni 2026, 8.00 - 18.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 11.06.2026

Busbahnhof Lörrach

Gebühr: € 60,00 zzgl. Verpflegung und Weinproben





## SPRACHEN



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Chinesisch

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch-Prüfungen (telc)

Englisch

Französisch

Italienisch

Norwegisch

Portugiesisch

Russisch

Schwedisch

Spanisch

Koreanisch

4

### **Tom Leischner**

Tel.: +49 (0)7621 95673-40

E-Mail: [t.leischner@loerrach.de](mailto:t.leischner@loerrach.de)

### **Irene von Mühlendahl**

Tel.: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: [i.muehlendahl@loerrach.de](mailto:i.muehlendahl@loerrach.de)

### **Petra Ziemska**

Tel.: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: [p.ziemska@loerrach.de](mailto:p.ziemska@loerrach.de)

## BEREICH

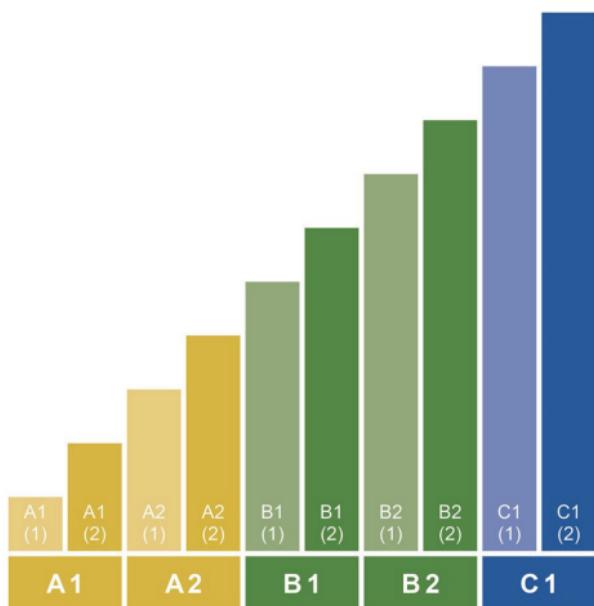
4

SPRACHEN

## In der Welt zuhause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe A1** folgendes können:

**Hören:** Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.

**Sprechen:** Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

**Lesen:** Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.

**Schreiben:** Einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe A2** folgendes können:

**Hören:** Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.

**Sprechen:** Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.

**Lesen:** Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen.

**Schreiben:** Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe B1** folgendes können:

**Hören:** Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.

**Sprechen:** In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.

**Schreiben:** Persönliche Briefe schreiben.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe B2** folgendes können:

**Hören:** Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.

**Sprechen:** Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.

**Schreiben:** Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der **Stufe C1** folgendes können:

**Hören:** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.

**Sprechen:** Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

**Lesen:** Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

**Schreiben:** Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.



**261-40201**

## **Chinesisch A2 Hybrid-Kurs**

Na Cheng

15 Abende

Ein Hybrid-Kurs ist eine Lehrveranstaltung, die sowohl die Präsenz im Kursraum als auch eine gleichzeitige Online-Teilnahme ermöglicht. Die Präsenz-Teilnehmenden sind mit der Bild- und Tonübertragung vom Kursraum zu den Online-Teilnehmenden (z.B. zuhause oder im Büro) einverstanden.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 19.15 - 20.45 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 150,00

### **Lehrwerke / Kursbücher**

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag – wenn Sie sicher sind, dass Sie im Kurs bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf eingestellt, dass Sie zum ersten Treffen ohne das für den Kurs vorgesehene Lehrwerk kommen.



**261-40401**

## **Deutsch A1.2**

Somayeh Mollahosseini

33 Abende

Treffpunkt A1.2, Kursbuch, Lektion 1

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-121283-4

**Dienstag und Mittwoch, ab 24. Februar 2026, 18.00 - 20.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 3.5

Gebühr: € 500,00

**261-40402**

## **Deutsch A2.2**

Anna Kowollik

33 Abende

Treffpunkt A2.2, Kursbuch, Lektion 1

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-121286-5

**Dienstag und Donnerstag, ab 24. Februar 2026, 17.30 - 19.45 Uhr**  
Theodor-Heuss-Realschule, 3.4  
Gebühr: € 500,00

## 261-40403

### Deutsch B1.1

Jessica Dettke

33 Abende

Treffpunkt B1.1, Kursbuch, Lektion 1  
Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-121288-9

### Montag und Freitag, ab 23. Februar 2026, 17.30 - 19.45 Uhr

Theodor-Heuss-Realschule, 3.5

Gebühr: € 500,00

## 261-40404

### Deutsch B1.2

Somayeh Mollahosseini

33 Abende

Treffpunkt B1.2, Kursbuch, Lektion 1  
Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-121289-6

### Montag und Donnerstag, ab 23. Februar 2026, 17.30 - 19.45 Uhr

Theodor-Heuss-Realschule, 3.6

Gebühr: € 500,00

## 261-40405

### Deutsch B1.2

Ulrike Peters

30 Abende

Pluspunkt Deutsch B1.2, Kursbuch, Lektion 1  
Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-120841-7

### Dienstag und Mittwoch, ab 24. Februar 2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 300,00

## 261-40406

### Deutsch B1 – Prüfungsvorbereitung telc

Doris Schramm

15 Nachmitten

Die Teilnehmenden werden auf die Prüfung im Juli 2026 vorbereitet. Kenntnisse der B1-Grammatik sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Prüfungstraining Zertifikat Deutsch telc Deutsch B1

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-020310-9

### Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.30 - 19.30 Uhr

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 300,00

## 261-40407

### Deutsch B2.2

Siegfried Zettel

15 Abende

Dieser Kurs bereitet nicht zielgerichtet auf die B2-Prüfung vor, sondern ist ein fortschreitender Kurs im Sprachniveau B2.

## Deutsch Prüfungen (telc)

Kontext B2.1, Deutsch als Fremdsprache  
Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-605411-9

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 150,00

### Deutsch A2 Sprechen Prüfung (telc)

Diese Prüfung dauert nur 15 Minuten und testet das mündliche Niveau. Aufgrund der Einzelprüfungen kann es zu einer Wartezeit bis max. 16.00 Uhr kommen.

**261-40420**

**Deutsch A2 Sprechen Prüfung (telc)**

**Freitag, 13. März 2026, 14.00 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 80,00

**261-40421**

**Deutsch A2 Sprechen Prüfung (telc)**

**Freitag, 22. Mai 2026, 14.00 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 30.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 80,00

**261-40422**

**Deutsch A2 Sprechen Prüfung (telc)**

**Freitag, 10. Juli 2026, 14.00 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 19.06.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 80,00



## Deutsch Prüfungen (telc)

### Deutsch B1 und B2 Prüfungen (telc)

Die schriftliche Prüfung findet jeweils am Vormittag statt. Anschließend folgt der mündliche Teil als Prüfungsgespräch mit jeweils zwei Teilnehmenden. Die einzelnen Prüfungspaare schließen ihre Prüfungen somit im Verlauf des Nachmittags ab.

**261-40423**

#### Deutsch B1 Prüfung (telc)

**Samstag, 21. März 2026, 9.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 24.02.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 185,00

**261-40424**

#### Deutsch B1 Prüfung (telc)

**Samstag, 25. April 2026, 9.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 31.03.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 185,00

**261-40425**

#### Deutsch B1 Prüfung (telc)

**Samstag, 16. Mai 2026, 9.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 21.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 185,00

**261-40426**

#### Deutsch B1 Prüfung (telc)

**Samstag, 20. Juni 2026, 9.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 26.05.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 185,00

**261-40427**

#### Deutsch B1 Prüfung (telc)

**Samstag, 11. Juli 2026, 9.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.06.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 185,00

**261-40428**

#### Deutsch B2 Prüfung (telc)

**Samstag, 18. Juli 2026, 9.00 - 16.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 23.06.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 205,00



## 261-40601

### Englisch A1

Gudrun Greiwe

15 Abende

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die vor vielen Jahren ein bisschen Englisch gelernt haben oder für Teilnehmende, die von vorne wiederholen möchten.

Easy English Upgrade A1.1, Lektion 7

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122673-2

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 20.20 - 21.50 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.2

Gebühr: € 150,00

## 261-40602

### Englisch A1 – Tea Time

Nadin Sioud

12 Vormittage

Englisch lernen in entspannter und lockerer Atmosphäre mit einer Tasse Tee am frühen Morgen wäre etwas für Sie? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die endlich mit Englisch durchstarten wollen, sich an bereits Gelerntes erinnern möchten oder ihr Basiskönnen noch verbessern könnten. Für jedes Niveau ist etwas dabei. Also versüßen wir uns gemeinsam das English Training: Come on in – and let's get started!

Headway Beginner, Student's Book, 5th Edition, Lektion 6

Oxford-Verlag, ISBN: 978-0-19-452392-9

**Montag, ab 02. März 2026, 9.00 - 10.30 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 120,00

## 261-40603

### Englisch A2

Gudrun Greiwe

15 Abende

Im Kurs wird die einfache Vergangenheit mündlich wie schriftlich geübt und weitere Zeiten eingeführt. Außer Wortschatz und Grammatik wird der Schwerpunkt auf Sprechen und Verstehen gelegt. Die Dozentin spricht zunehmend Englisch.

Easy English Upgrade A2.1, Lektion 6

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122719-7

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.45 - 20.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.2

Gebühr: € 150,00

**261-40604**

**Englisch A2**

Angela Rulf-Leonhardt

15 Abende

Easy English Upgrade A2.1, Lektion 12

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-122719-7

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.45 - 20.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.9

Gebühr: € 150,00

**261-40605**

**Englisch B1**

Tatiana Dimitrova

15 Abende

Die Grundkenntnisse der englischen Sprache werden systematisch aufgebaut. Das Ziel ist, dass Sie gut kommunizieren können.

Let's Enjoy English B1.2, Student's Book, Lektion 5

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-501711-5

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.7

Gebühr: € 150,00

**Lehrwerke / Kursbücher**

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag – wenn Sie sicher sind, dass Sie im Kurs bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf eingestellt, dass Sie zum ersten Treffen ohne das für den Kurs vorgesehene Lehrwerk kommen.

**261-40606**

**Englisch B2**

Gudrun Greiwe

15 Vormittage

Focus of this course is understanding and speaking of the English language. Based on interesting topics we acquired new vocabulary and learn more about the grammar.

On Point Upper Intermediate B2, Lektion 2

Student's Book and Workbook

Delta Publishing, ISBN: 978-3-12-501276-9 und

Delta Publishing, ISBN: 978-3-12-501275-2

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 8.30 - 10.00 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 150,00

## 261-40607

### Englisch B2

Julie Muser

15 Nachmittle

This course provides you with an opportunity to refresh old skills and learn new ones. Coursebook based, this course focuses on grammar and vocabulary and is supplemented with a wide range of speaking activities.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 15.30 - 17.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 150,00

## 261-40608

### Englisch B2

David Wade

15 Vormittage

Wir bearbeiten anhand alltäglicher und interessanter Themen den englischen Grundwortschatz und die Basis der Grammatik.

On Point Upper Intermediate B2, Lektion 5/6

Student's Book and Workbook

Delta Publishing, ISBN: 978-3-12-501276-9

Delta Publishing, ISBN: 978-3-12-501275-2

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 10.10 - 11.40 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 150,00

## 261-40609

### English B2 – Conversation

Veera Prants

15 Vormittage

Brush up and improve your conversation skills with interesting conversation themes and reading, listening and grammar activities in a relaxed and friendly atmosphere.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 10.00 - 11.30 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 150,00

## 261-40610

### Discussion in English B2

Veera Prants

15 Vormittage

We will keep your English fluent, up-to-date and idiomatic.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 8.30 - 10.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 150,00

## Englisch / Französisch

**261-40611**

### **Englisch C1+ (advanced)**

Julie Muser

15 Abende

A challenging coursebook based course, which gives you the opportunity to refresh old skills and learn new ones. A mix of grammar, vocabulary and speaking - at an advanced level. Please note: This is not a Cambridge exam preparation course!

English File Advanced Plus, Student's Book, Lektion 4

Oxford-Verlag, ISBN: 9-78-019406080-6

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 17.30 - 19.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 150,00



**261-40801**

### **Französisch A1**

Anani Ajavon-Pfeifer

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Perspectives Allez-y A1, Lektion 3

Kursbuch, Arbeitsbuch und Sprachtraining

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 17.30 - 19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.1

Gebühr: € 150,00

### **Lehrwerke / Kursbücher**

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag – wenn Sie sicher sind, dass Sie im Kurs bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf eingestellt, dass Sie zum ersten Treffen ohne das für den Kurs vorgesehene Lehrwerk kommen.

**261-40802**

### **Französisch A1**

Cécile Stahr

15 Nachmitten

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Perspectives Allez-y A1, Lektion 3/4

Kursbuch, Arbeitsbuch und Sprachtraining

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 14.00 - 15.30 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 150,00

## 261-40803

### Französisch A1

Patricia Lupberger

12 Nachmitten

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Perspectives Allez-y A1, Lektion 5

Kursbuch, Arbeitsbuch und Sprachtraining

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2

**Montag, ab 23. Februar 2026, 13.30 - 15.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 120,00

## 261-40804

### Französisch A1

Cécile Stahr

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Perspectives Allez-y A1, Lektion 6/7

Kursbuch, Arbeitsbuch und Sprachtraining

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2

**Montag, ab 23. Februar 2026, 18.45 - 20.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 3.1

Gebühr: € 150,00

## 261-40805

### Französisch A1 vhespresso in der Mittagspause

Sirine Ouerfelli

12 Mittage

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Perspectives Allez-y A1, Lektion 9

Kurs-, Übungs- und Vokabeltaschenbuch

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520176-6

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 12.35 - 13.35 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 280,00

### vhespresso-Kurse

Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen?

vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als nur vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache einer normalen Kurse, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.

# Französisch

4

**261-40806**

## **Französisch A1**

Cécile Stahr

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Perspectives Allez-y A1, Lektion 10/11

Kursbuch, Arbeitsbuch und Sprachtraining

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520848-2

**Montag, ab 23. Februar 2026, 17.15 - 18.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 3.1

Gebühr: € 125,00

**261-40807**

## **Französisch A2**

Cécile Stahr

15 Vormittage

Perspectives Allez-y A2, Lektion 2/3

Kursbuch, Arbeitsbuch und Sprachtraining

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520849-9

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 8.00 - 9.30 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 150,00

**261-40808**

## **Französisch A2**

Cécile Stahr

15 Vormittage

Perspectives Allez-y A2, Lektion 3/4

Kursbuch, Arbeitsbuch und Sprachtraining

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520849-9

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 10.05 - 11.35 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 150,00

**261-40809**

## **Französisch A2 vhespresso**

Sirine Ouerfelli

15 Vormittage

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Perspectives Allez-y A2, Lektion 4

Kursbuch, Arbeitsbuch und Sprachtraining

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520849-9

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 11.30 - 12.30 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 350,00

SPRACHEN

**261-40810**

## **Französisch A2**

Daniela Spiegelhalter

12 Abende

Möchten Sie sich sicher und souverän in alltäglichen Situationen auf Französisch verständigen können? In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie sich in typischen Alltagssituationen ausdrücken: beim Einkaufen, im Restaurant, auf Reisen oder bei einfachen Unterhaltungen. Mit abwechslungsreichen Übungen und realitätsnahen Dialogen verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Selbstvertrauen.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

Hellbergschule Brombach Zi. 209 Französisch

Gebühr: € 120,00

### **Lehrwerke / Kursbücher**

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag – wenn Sie sicher sind, dass Sie im Kurs bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf eingestellt, dass Sie zum ersten Treffen ohne das für den Kurs vorgesehene Lehrwerk kommen.

**261-40811**

## **Französisch B1**

Irene Hedrich

12 Abende

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre bisher erworbenen Französischkenntnisse auf B1-Niveau. Wir arbeiten mit dem Buch, üben freies Sprechen und lesen abwechslungsreiche Texte aus «Écoute».

Perspectives Allez-y B1, Lektion 5

Kurs- und Übungsbuch mit Lösungsheft

Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520187-2

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 17.30 - 19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.5

Gebühr: € 120,00

**261-40812**

## **Französisch B1 – Leichte Konversation**

Sylvie Sahlmann

11 Vormittage

Leichte Konversation anhand einfacher Lektüre und Texte (Magazin «Écoute»), alltägliche Gespräche, Wiederholung der Grammatik.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 8.30 - 10.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 110,00

**261-40813**

**Französisch B1 – Leichte Konversation**

Sylvie Sahlmann

11 Vormittage

Leichte Konversation anhand einfacher verständlicher Lektüre und Texte (Magazin «Écoute»), alltägliche Gespräche, Wiederholung der Grammatik

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 10.00 - 11.30 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 110,00

**261-40814**

**Conversation au niveau moyen**

Irene Hedrich

12 Abende

Anhand von Texten aus «Écoute» lesen und sprechen wir über verschiedene Themen, wie Aktuelles, französische Literatur und die Geschichte von Paris. Erweiterung des Vokabulars und Festigung grammatischer Strukturen.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 19.10 - 20.40 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.5

Gebühr: € 120,00

**261-40815**

**Französisch B2 – Discussion libre**

Gabrielle Caspar-Haeberle

15 Vormittage

Nous nous intéressons aux événements culturels de nos voisins et également à tout ce qui préoccupe ou passionne les Français et les Françaises au fil des jours. Le but de nos rencontres tout à fait informelles, c'est la pratique de la langue.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 8.30 - 10.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 150,00



**261-40901**

## **Italienisch A1 vhespresso**

Luigina Pinna

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs. Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Passo dopo passo A1, Lektion 4

Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version

Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-249599-1

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 20.10 - 21.40 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 525,00

### **vhespresso-Kurse**

**Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen?**

**vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als nur vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache eines normalen Kurses, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.**

**261-40902**

## **Italienisch A1**

Rosalba Sangiorgi

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Passo dopo passo A1, Lektion 4

Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version

Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-249599-1

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.15 - 19.45 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 150,00

**261-40903**

## **Italienisch A1**

Elena Magri

15 Vormittage

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Passo dopo passo A1, Lektion 5

Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version

Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-249599-1

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 8.30 - 10.00 Uhr**  
Altes Rathaus, Ratssaal  
Gebühr: € 150,00

## 261-40904

### Italienisch A1 in der Mittagspause

Giuseppina Gallo  
15 Mittage  
Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Nuovo Espresso 1, Lektion 9  
Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9

### **Mittwoch, ab 04. März 2026, 12.40 - 13.40 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal  
Gebühr: € 100,00

4

## 261-40905

### Italienisch A1/A2

Giuseppina Gallo  
15 Vormittage  
Intermezzo A1, Lektion 6  
Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren  
Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-209600-6

### **Mittwoch, ab 04. März 2026, 11.05 - 12.35 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal  
Gebühr: € 150,00

## 261-40906

### Italienisch A2

Giuseppina Gallo  
15 Abende  
Nuovo Espresso 2, Lektion 6  
Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-225439-0

### **Dienstag, ab 03. März 2026, 18.15 - 19.45 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 3.1  
Gebühr: € 150,00

## 261-40907

### Italienisch A2/B1

Cosmina Nödinger-Samarra  
15 Abende  
Wir vertiefen und erweitern die Grammatik und fördern gleichzeitig die kommunikative Kompetenz durch lebendige Texte und authentische Dialoge. Das Lernmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### **Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 20.00 - 21.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 3.1  
Gebühr: € 150,00

## 261-40908

### Italienisch B1 – Facciamo quattro chiacchiere

Cosmina Nödinger-Sammara

15 Abende

Wir plaudern (chiacchieriamo) über alles, was Italien so einzigartig macht: die faszinierende Kultur, die köstliche Küche, spannende Traditionen sowie Land und Leute. Dabei werfen wir auch einen Blick auf die italienische Grammatik. Das Kursmaterial wird im Kurs mitgeteilt.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 3.1

Gebühr: € 150,00

## 261-40909

### Italienisch B1/B2

Letizia Salvi

12 Vormittage

Passo dopo passo B1, Lektion 5

Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version

Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-469599-3

**Dienstag, ab 03. März 2026, 11.00 - 12.30 Uhr**

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 120,00

## 261-40910

### Oggi parliamo di ... Italienisch B1/B2 Conversazione

Giulia Marino-Drews

12 Vormittage

Il corso è basato su argomenti di vario interesse riguardanti il Bel Paese, con attivazione soprattutto della comunicazione. Alcuni punti critici della grammatica verranno, naturalmente, ripetuti ed approfonditi.

Il materiale didattico necessario (lettture, video ecc.) verrà fornito dalla docente.

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 9.00 - 10.30 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 120,00

## 261-40911

### Italienisch B2 Konversation

Dr. Corradina Biwer-Garione

12 Vormittage

Sono richieste buona conoscenza della lingua e della grammatica. Leggiamo testi di attualità brani di letteratura e ne parliamo. Se necessario facciamo brevi ripassi grammaticali.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 9.00 - 10.30 Uhr**

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 120,00



## 261-41501

### Norwegisch A1

Marcus Kretz

12 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Norsk for deg A1-A2

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528925-3

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.30 - 19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.1

Gebühr: € 120,00

## 261-41502

### Norwegisch A1

Marcus Kretz

12 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Norsk for deg A1-A2

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528925-3

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.10 - 20.40 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.1

Gebühr: € 120,00

### Lehrwerke / Kursbücher

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag – wenn Sie sicher sind, dass Sie im Kurs bleiben.  
Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf eingestellt, dass Sie zum ersten Treffen ohne das für den Kurs vorgesehene Lehrwerk kommen.

## Portugiesisch / Russisch



**261-41801**

### **Brasilianisches Portugiesisch A1**

Adriana Calado

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Tauche ein in die klangvolle und lebensfrohe Welt des brasilianischen Portugiesisch. In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, dich in Alltagssituationen zu verständigen - mit viel Praxis, Musik und einem Hauch brasilianischer Kultur. Und das Beste: Mit Portugiesisch öffnest du dir nicht nur die Türen nach Brasilien, sondern auch in viele Länder wie Portugal, Kap Verde, Angola oder Mosambik.

Oi, Brasil! aktuell A1, Lektion 7

Der Kurs für brasilianisches Portugiesisch

Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-125420-9

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.9

Gebühr: € 150,00



**261-41901**

### **Russisch A2/B1**

Anna Rogg

15 Abende

Russkij jazyk, Tatyana Esmantova

5 elementov Uroven B1

ISBN: 978-5907123380

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.6

Gebühr: € 150,00



## 261-42001

### Schwedisch A1

Susanne Raible

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs. Wir sind ein kleiner Kurs und freuen uns über Einsteiger mit entsprechendem Vorwissen.

Tala svenska A1 Plus Lehr- und Übungsbuch, Lektion 9

Groa-Verlag, ISBN: 978-3-933119-04-9

**Montag, ab 23. Februar 2026, 18.15 - 19.45 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 150,00

## 261-42002

### Schwedisch B1

Susanne Raible

15 Abende

Tala svenska B1-B2 Lehr- und Übungsbuch, Lektion 6

Groa-Verlag, ISBN: 978-3-933119-03-2

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.45 - 21.15 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 150,00

## 261-42003

### Schwedisch B1 – Leichte Konversation

Susanne Raible

15 Nachmitten

Vi läser kortare tidningsartiklar och andra texter, samtalar om dem och repeterar grammatiken. Hjärtligt välkomna!

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 16.35 - 18.05 Uhr**

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 150,00

## 261-42004

### Schwedisch B2 – Konversation

Susanne Raible

14 Abende

Vi läser inte bara olika texter, allt ifran tidningsartiklar till dikter, och repeterar grammatiken vid behov, utan vi över framför allt att uttrycka oss muntligt. Hjärtligt välkomna!

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.5

Gebühr: € 140,00



## 261-42201

### Spanisch A1

Rita Murrmann

15 Vormittage

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Con gusto nuevo A1, Lektion 4

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 9.40 - 11.10 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 150,00

## 261-42202

### Spanisch A1

Isabel Raposo Dominguez

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Con gusto nuevo A1, Lektion 5

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Montag, ab 02. März 2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.2

Gebühr: € 150,00

### Lehrwerke / Kursbücher

Falls Sie einen Anfängerkurs besuchen oder neu in einen schon bestehenden Kurs einsteigen, kaufen Sie sich das Lehrwerk bitte erst nach dem ersten Kurstag – wenn Sie sicher sind, dass Sie im Kurs bleiben.

Unsere Dozentinnen und Dozenten sind darauf eingestellt, dass Sie zum ersten Treffen ohne das für den Kurs vorgesehene Lehrwerk kommen.

## 261-42203

### Spanisch A1

Isabel Raposo Dominguez

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Con gusto nuevo A1, Lektion 5

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Dienstag, ab 03. März 2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 2.2

Gebühr: € 150,00

## 261-42204

### Spanisch A1

Rita Murrmann

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Con gusto nuevo A1, Lektion 6

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 20.00 - 21.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.9

Gebühr: € 150,00

### vhespresso-Kurse

Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen?

vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als nur vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache einer normalen Kurse, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.

## 261-42205

### Spanisch A1 vhespresso

Rita Murrmann

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs. Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Personen).

Con gusto nuevo A1, Lektion 6

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 17.30 - 18.30 Uhr**

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 350,00

## 261-42206

### Spanisch A1 vhespresso

Rita Murrmann

15 Vormittage

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs. Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Personen).

Con gusto nuevo A1, Lektion 7

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 10.30 - 12.00 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 525,00

## 261-42207

### Spanisch A1 vhespresso

Rita Murrmann

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Personen).

Con gusto nuevo A1, Lektion 8

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 18.40 - 19.40 Uhr**

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 350,00

## 261-42208

### Spanisch A1 vhespresso

Rita Murrmann

15 Abende

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Personen).

Con gusto nuevo A1, Lektion 11

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Montag, ab 23. Februar 2026, 20.00 - 21.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.8

Gebühr: € 350,00

## 261-42209

### Spanisch A1

Rita Murrmann

15 Vormittage

Bitte Vorsicht: Dies ist kein Anfängerkurs.

Con gusto nuevo A1, Lektion 11

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514676-1

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 9.00 - 10.30 Uhr**

Baptistengemeinde

Gebühr: € 150,00

## 261-42210

### Spanisch A2

Andrea Urnau

15 Nachmittage

Die Teilnehmenden vertiefen ihr Kenntnis in Spanisch in Wortschatz, Grammatik und Landeskunde.

i Bienvenidos en el curso!

Con gusto nuevo A2, Lektion 1

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514682-2

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.30 - 17.30 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.8

Gebühr: € 100,00

**261-42211**

**Spanisch A2**

Rita Murrmann

15 Abende

Con gusto nuevo A2, Lektion 5

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514682-2

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.00 - 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.8

Gebühr: € 100,00

**261-42212**

**Spanisch B1**

Andrea Urnau

15 Abende

Die Teilnehmenden vertiefen ihr Kenntnis in Spanisch in Wortschatz, Grammatik und Landeskunde.

i Bienvenidos en el curso!

Con gusto nuevo B1, Lektion 1

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514693-8

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.45 - 19.15 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.8

Gebühr: € 150,00

**261-42213**

**Spanisch B1**

Rita Murrmann

15 Abende

Con gusto nuevo B1, Lektion 7

Hybride Ausgabe allango

Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514693-8

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.9

Gebühr: € 150,00

**261-42214**

**Spanisch C1/C2 Konversation**

Rita Murrmann

15 Abende

Wir nutzen unsere Sprachkenntnisse, um uns frei und lebendig über unterschiedliche Themen auszutauschen. Dabei vertiefen wir spielerisch die Grammatik und arbeiten mit echten spanischen Medien - von Zeitungen bis hin zu spannenden Audios. Das Lernmaterial wird mitgebracht.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 18.00 - 19.00 Uhr**

Theodor-Heuss-Realschule, 1.8

Gebühr: € 100,00

## Spanisch / Koreanisch

**261-42215**

**Café literario**

Rita Murrmann

5 Vormittage

An fünf Samstagen im Semester treffen wir uns zu einem gemeinsamen Frühstück und tauschen uns über vielfältige kulturelle Themen aus. Gemeinsam lesen wir ein Buch, das am ersten Termin vorgestellt wird. Für das Frühstück bringt jede/r etwas mit.

**Samstag, 07.03, 18.04., 09.05., 13.06. und 11.07.2026,**

**jeweils 9.30 - 11.30 Uhr**

Altes Rathaus, Forum

Gebühr: € 66,50



**261-42601**

**Koreanisch A1.3**

Hui Hwa Wiesner-Oh

15 Abende

Die Teilnehmenden lernen die koreanische Sprache und die koreanische Kultur kennen.

Active Korean 2, Lektion 1

Two Ponds Press-Verlag, ISBN: 978-89-539-1233-5

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 19.30 - 21.00 Uhr**

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 150,00

**261-42602**

**Koreanisch B1**

Hui Hwa Wiesner-Oh

15 Abende

Im Kurs werden Aussprache, Schrift, Wortschatz und Grammatik weiter behandelt.

Active Korean 4, Lektion 1

Two Ponds Press-Verlag, ISBN: 978-89-539-1235-9

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 150,00

# QUALIFIKATIONEN FÜR DAS ARBEITSLEBEN



IT-/Medien-Grundlagen

Soft Skills

Prüfungsvorbereitung Realschule

Seminare im Berufsfeld Pädagogik

## **Tom Leischner**

Telefon: +49 (0)7621 95673-40

E-Mail: t.leischner@loerrach.de

## **Irene von Mühlendahl**

Telefon: +49 (0)7621 95673-30

E-Mail: i.muehlendahl@loerrach.de

## **Petra Ziemska**

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: p.ziemska@loerrach.de

**BEREICH**

**5**

## 261-50101

### Künstliche Intelligenz im Beruf vhespresso

Timo Martens

4 Abende

Dieser vhespresso-Kurs ermöglicht ein intensives Lernen in der Kleingruppe (2-4 Teilnehmende).

Erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihre berufliche Effizienz und Produktivität steigern kann. Ob automatisierte Aufgaben mit Copilot, effiziente Datenanalysen mit ChatGPT oder nur kreative Unterstützung - in diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie KI-Tools gezielt in den beruflichen Alltag integriert werden können.

**Bitte mitbringen:** Handy, Laptop, Tablet

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 20.00 - 21.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 140,00

### vhespresso-Kurse

Wollen Sie schnell, intensiv und effektiv lernen? vhespresso-Kurse sind klein und kräftig. Sie haben garantiert nur 2-4 Teilnehmende. Mit etwas Glück sind Sie sogar nur zu zweit und haben die Garantie, nie mehr als nur vier Lernende zu sein. Im Gegenzug kostet der Kurs das 3,5-fache eines normalen Kurses, welcher prinzipiell auch das 3,5-fache an Teilnehmenden haben kann.

## 261-50601

### Rhetorik – Grundseminar

Gudrun Greiwe

4 Vormittage

Die Kunst, vor Publikum frei zu reden, ist für jeden erlernbar und bringt in Beruf und Alltag nur Vorteile. Sicher auftreten und angstfrei reden, stärkt das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein. Vortragsvorbereitung, Rede- und Vortragstechnik sind Inhalt des Kurses sowie der Umgang mit Nervosität. Die Kursübungen arbeiten darauf hin, die rhetorischen Fähigkeiten jedes Einzelnen zu aktivieren und seine Sicherheit zu stärken. Mit Video-Aufzeichnungen ergeben sich Lernkontrollen, bei denen positive Erfolge festgestellt werden können.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Papier

**Samstag, ab 28. Februar 2026, 9.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 25.02.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 80,00



## Berufliche Weiterbildung

Fortbildung. Qualifizierung. Zukunftskompetenzen.

IHK Hochrhein-Bodensee  
Bildungszentrum  
Schopfheim

**Fortbildungen**

**Zertifikatslehrgänge**

**Seminare**

**Wir beraten Sie gerne!**

**Kontakt**



07622 3907 - 266

 [www.ihk.de/konstanz/weiterbildung](http://www.ihk.de/konstanz/weiterbildung)

## 261-50602

### Rhetorik – Aufbauseminar

Gudrun Greiwe

4 Vormittage

Voraussetzung für die Teilnahme ist die abgeschlossene Teilnahme am Rhetorik-Grundseminar. In diesem Kurs wird das im Grundseminar Erlernte vertieft und weiteres Wissen in der Vortragsvorbereitung und der Rede- und Vortragstechnik ergänzt. Durch vielseitige Übungen werden Lernerfolge erzielt, die mit Video-Aufzeichnungen belegt werden.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Papier

**Samstag, ab 13. Juni 2026, 9.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: .06.2026

Altes Rathaus, Ratssaal

Gebühr: € 80,00

## 261-50603

### Zuhören – eine wahre Kunst

Dr. Michael Ganter

1 Abend

Wer kennt nicht Momo, das Mädchen, das eine ganz besondere Gabe hat: sie hört auf eine ganz besondere Weise zu. Zuhören ist eines der größten Geschenke, das wir unseren Mitmenschen machen können. Es ist aber auch eines der größten Geschenke, das wir uns selbst machen können. Worin besteht dieses Geschenk? Wie geht das: Zuhören? Welche Formen gibt es? Wie kann ich Zuhören lernen und üben? All das hören Sie im Vortrag und können Sie in Kleingruppen üben.

**Donnerstag, 16. April 2026, 18.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 15,00

## 261-50604

### Entscheidungsfindung

Dr. Michael Ganter

1 Abend

Viele versuchen, Entscheidungen mit dem Kopf zu treffen, andere entscheiden aus dem Bauch heraus, manche folgen ihrem Herzen, einige würfeln, usw. In Anlehnung an die Modelle von Vivian Dittmar, Otto Scharmer und Marshall Rosenberg werden verschiedene Aspekte, die bei der Entscheidungsfindung eine Rolle spielen, theoretisch vorgestellt. Im Anschluss können mitgebrachte, anstehende Entscheidungen demonstrativ und/oder gemeinsam bearbeitet werden.

Ob beruflich oder privat: mit Entscheidungen kompetent und eigenverantwortlich umgehen zu können, ist eine zentrale Schlüsselkompetenz.

**Bitte mitbringen:** Eigene anstehende Entscheidung(en) sowie die prinzipielle Offenheit, diese in einem geschützten Raum zu bearbeiten. Bitte beachten Sie, dass eventuell nicht alle Anliegen bearbeitet werden können.

**Donnerstag, 23. April 2026, 18.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.04.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 15,00

## **261-50605**

**Bist du parat? Strategische Vorbereitung für dein nächstes wichtiges Gespräch**

### **Impulsvortrag**

Stefanie Sproß

1 Abend

Viele Gespräche laufen zäh und unbefriedigend, weil die Vorbereitung fehlt: Ziel unklar, schwammige Vorstellungen, keine klare Strategie. Dieser Impuls zeigt einen einfachen, praxistauglichen Fahrplan, mit dem du dich in 30-60 Minuten gezielt vorbereiten kannst.

Eingeladen sind Berufstätige aller Bereiche, die wichtige Gespräche, z.B. Gehaltsverhandlungen oder Konfliktthemen sicher, klar und auf den Punkt vorbereiten wollen.

Die Lernziele sind:

- Gesprächsziel und Entscheidung klar bestimmen,
- Kernbotschaft kurz und verständlich formulieren,
- Ablauf in 3-5 Schritten mit Zeitrahmen planen,
- Einwände antizipieren und Abschluss sichern.

**Mittwoch, 15. April 2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.04.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 15,00

## **261-50606**

**Fight or flight? Typische Strategien im Konfliktmanagement – und Ideen, wie es auch anders gehen kann.**

### **Impulsvortrag mit Interaktion**

Stefanie Sproß

1 Abend

Im Berufsalltag geraten wir schnell in innere Alarmzustände: angreifen, ausweichen, nachgeben, innerlich dichtmachen. Gerade junge Menschen im Beruf erleben Konflikte dann als belastend und unfair – oder vermeiden sie ganz. Der Impuls macht typische Strategien sichtbar (z.B. aggressive Wortwechsel oder People Pleasing) und zeigt, wie du mit einfachen, praxiserprobten Kommunikationswerkzeugen klarer, ruhiger und wirksamer reagieren kannst.

Zielgruppe: Junge Menschen im Beruf (Berufseinsteiger, Auszubildende), die ihr Konfliktverhalten besser verstehen und in Arbeitsalltag und Privatleben konstruktiver gestalten wollen.

Lernziele / Nutzen:

- Eigene typische Konfliktreaktionen (z.B. Angriff, Rückzug, Nachgeben) erkennen.
- Frühzeitig merken, wann ein Gespräch zu kippen droht.
- Innere "Stopptaste" finden: einen Moment Abstand gewinnen, bevor du reagierst.

## Softskills / Prüfungsvorbereitung

- Ansprechen, was dir wichtig ist – klar, respektvoll und auf Augenhöhe.
- Missverständnisse besser einordnen und Gesprächsangebote machen, statt abzubrechen.
- Konkrete Ideen mitnehmen, wie du im nächsten Konflikt ruhiger, souveräner und selbstbewusster bleiben kannst.

**Donnerstag, 30. April 2026, 18.00 - 19.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 27.04.2026

Altes Rathaus, Seniorenraum

Gebühr: € 15,00

5

**261-60701**

**Mathe-Prüfungsvorbereitung auf die Abschlussprüfung 2026 an Realschulen**

**Kompaktsseminar**

Werner Knoblich

4 Nachmittage

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen der Realschulen, die bereit sind, sich in den Osterferien intensiv mit dem Prüfungsstoff auseinanderzusetzen.

Es werden die wesentlichen Themen der schriftlichen Abschlussprüfung im Fach Mathematik wiederholt und geübt.

**Dienstag bis Freitag, 07.-10.04.2026, jeweils 14.00 - 18.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 02.04.2026

Altes Rathaus, Seminarraum 1

Gebühr: € 80,00

## Seminare

### Seminare im pädagogischen Kontext

Diese Seminare finden in Kooperation mit der Dieter-Kaltenbach-Stiftung statt. **Informationen und Anmeldung:** [www.kaltenbach-stiftung.de/erwachsene/paedagogische-seminare](http://www.kaltenbach-stiftung.de/erwachsene/paedagogische-seminare)

#### **Trauernde Kinder achtsam begleiten**

Sabine Brütting

**Mittwoch, 25.02.2026, 09:00-17:00 Uhr**

#### **Experimentelles Spielen im Garten**

Heleana Jehle

**Mittwoch, 12.03.2026, 09:00-16:00 Uhr**

#### **Musizieren mit Kindern**

Daniela Mittl

**Mittwoch, 15.04.2026, 09:00-16:00 Uhr**

#### **Rassismus im Kinderzimmer**

Anna Mendel

**Mittwoch, 22.04.2026, 09:00-16:00 Uhr und Donnerstag, 23.04.2026, 09:00-13:00 Uhr**

#### **Erlebnispädagogik**

Rafaela und Reinhard Zwerger

**Mittwoch, 20.05.2026, 09:00-16:00 Uhr**

#### **Vielfalt & Diversity**

Irina Philipp

**Mittwoch, 10.06.2026 und Donnerstag, 11.06.2026, jeweils 08:30-15:30 Uhr**

#### **Weidenbau**

Michael Heuberger

**Mittwoch, 17.06.2026, 09:00-17:00 Uhr**

#### **Grünholzwerkstatt in der Kinder- und Jugendarbeit**

Michael Heuberger

**Donnerstag, 18.06.2026, 09:00-17:00 Uhr**

#### **Kreative Impulse: Vom Faden zur Fläche I**

Dörte Gerasch

**Mittwoch, 30.09.2026, 08:30-11:30 Uhr**

#### **Kreative Impulse: Vom Faden zur Fläche II**

Dörte Gerasch

**Mittwoch, 02.12.2026, 08:30-11:30 Uhr**

#### **Trennung, Scheidung, Elternkonflikte**

Carolin Cordier

**Mittwoch, 14.10.2026, 09:00-16:00 Uhr und Donnerstag, 15.10.2026, 09:00-15:30 Uhr**

#### **Beratung mit Lego**

Uwe Straß

**Donnerstag, 10.12.2026, 09:00-16:00 Uhr und Freitag, 11.12.2026, 09:00-15:00 Uhr**

>>**SWR1**

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



**BACK TO THE 80s**

**MEIN RADIO – MEIN SWR1**

**SWR1.DE**

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de),  
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)

## **BROMBACH – HAAGEN-HAUINGEN**

**Die ausführlichen Kursinformationen  
finden Sie in unserem Gesamtprogramm  
im jeweiligen Fachbereich**

### **BROMBACH**

Umweltbildung: Natur entdecken  
Plastisches Gestalten  
Sprachen

### **HAAGEN-HAUINGEN**

Plastisches Gestalten  
Textiles Gestalten  
Gesundheitsbildung  
Yoga  
Bewegung – Fitness –Tanzen  
Gesundheitspflege  
Gesund kochen

### **Cornelia Eiche**

Telefon: +49 (0)7621 95673-42  
E-Mail: [c.eiche@loerrach.de](mailto:c.eiche@loerrach.de)

**BEREICH**

**6**

## 261-10402

### WOW – Wald!

#### Exkursion

Susanne Künze

1 Vormittag

Rekorde und Klitzekleines. Entdecke die Vielfalt und die spannenden Geheimnisse des Waldes und erfahre interessante Details über zarte Blüten und Baumriesen, entdecke erstaunliche Lebensbereiche von Moosen und Pilzen. Im Kosmos Wald gibt es ständig was Neues zu entdecken. Und im Frühling streben von der riesigen Buche bis zum kleinen feinen Buschwindröschen alle Richtung Sonnenlicht. Auf unserem Weg durch den Wald entdecken wir Fakten über diesen Lebensraum, die uns bewusst machen, wie wichtig und wertvoll, wunderschön und voller Geheimnisse unser Wald ist.

Diese Tour ist für Entdecker, für Wald und Naturfreunde und für die, die es gerne werden möchten. Ab 8 Jahren geeignet. Gemütliche Gehzeit ca. 2,5-3 km, Trittsicherheit ist erforderlich. Im Wald ist es bei jedem Wetter schön – auch bei Regen! Entsprechende Kleidung beachten und bitte feste Schuhe tragen.

Susanne Künze ist ausgebildete Waldführerin nach Wohllebens Waldakademie©.

**Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung, einfache Sitzunterlage, Getränk bei Bedarf.

**Samstag, 18. April 2026, 10.00 - 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.04.2026

Treffpunkt: Bühler Hütte in Brombach

Gebühr: € 16,50

## 261-10403

### WOW – Wald!

#### Exkursion

Susanne Künze

1 Vormittag

**Samstag, 11. Juli 2026, 10.00 - 12.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 08.07.2026

Treffpunkt: Bühler Hütte in Brombach

Gebühr: € 16,50

## Plastisches Gestalten / Sprachen

**261-20803**

**Töpfern für Erwachsene I**

Jutta Kukuk

10 Nachmittage

Keine elektrische Töpferscheibe

**Montag, ab 23. Februar 2026, 14.15 - 16.15 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach Töpferraum

Gebühr: € 133,50

**261-20804**

**Töpfern für Erwachsene II**

Jutta Kukuk

10 Abende

Keine elektrische Töpferscheibe.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 16.30 - 18.30 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach Töpferraum

Gebühr: € 133,50

6

**261-20805**

**Töpfern für Erwachsene III**

Jutta Kukuk

10 Nachmittage

Keine elektrische Töpferscheibe.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 14.15 - 16.15 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach Töpferraum

Gebühr: € 133,50

**261-20806**

**Töpfern für Erwachsene IV**

Jutta Kukuk

10 Abende

Keine elektrische Töpferscheibe.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.30 - 18.30 Uhr**

Alte Gewerbeschule Brombach Töpferraum

Gebühr: € 133,50

**261-40810**

**Französisch A2**

Daniela Spiegelhalter

12 Abende

Möchten Sie sich sicher und souverän in alltäglichen Situationen auf Französisch verständigen können? In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie sich in typischen Alltagssituationen ausdrücken: beim Einkaufen, im Restaurant, auf Reisen oder bei einfachen Unterhaltungen. Mit abwechslungsreichen Übungen und realitätsnahen Dialogen verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Selbstvertrauen.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

Hellbergschule Brombach Zi. 209 Französisch

Gebühr: € 120,00

BROMBACH

## Plastisches Gestalten / Textiles Gestalten

**261-20801**

**Keramisches Gestalten I**

Birgit Sutter

8 Abende

**Montag, ab 09. März 2026, 17.00 - 19.00 Uhr**

Schlossbergsschule Haagen Töpferraum

Gebühr: € 106,50

**261-20802**

**Keramisches Gestalten II**

Birgit Sutter

8 Abende

**Montag, ab 09. März 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Schlossbergsschule Haagen Töpferraum

Gebühr: € 106,50

**261-20901**

**Zuschneiden und Nähen I**

Ingrid Wössner

10 Abende

**Bitte mitbringen:** Stoff, Schnitte, Nähutensilien

**Montag, ab 02. März 2026, 19.30 - 21.45 Uhr**

Rathaus Haagen Zi. 4

Gebühr: € 150,00

**261-20902**

**Zuschneiden und Nähen II**

Ingrid Wössner

10 Abende

**Bitte mitbringen:** Stoff, Schnitte, Nähutensilien

**Dienstag, ab 03. März 2026, 19.30 - 21.45 Uhr**

Rathaus Haagen Zi. 4

Gebühr: € 150,00

**261-20903**

**Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene I**

Bettina Simon

10 Abende

Wir stricken jedes Muster, von der Socke bis zum Traumpullover.

**Bitte mitbringen:** Stricknadeln, Wolle, Muster wenn vorhanden

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Rathaus Haagen Zi. 4

Gebühr: € 133,50

**261-20904**

**Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene II**

Bettina Simon

10 Abende

Wir stricken jedes Muster, von der Socke bis zum Traumpullover.

**Bitte mitbringen:** Stricknadeln, Wolle, Muster wenn vorhanden

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Rathaus Haagen Zi. 4

Gebühr: € 133,50

## Gesundheitsbildung

Ausführliche Beschreibungen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs 3.

### **Yoga**

**261-30134**

**Hatha Yoga für Einsteiger\*innen**

Raphaela Simon

10 Abende

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.00 - 20.15 Uhr**

Stiftung Kunz, Siegmeer 1, Eingang Brückenstraße

Gebühr: € 83,50

**261-30149**

**Balance Yoga – für Einsteiger geeignet**

Silke Jené

15 Abende

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.00 - 18.00 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 100,00

**261-30150**

**Balance Yoga**

Silke Jené

15 Abende

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 18.10 - 19.10 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 100,00

### **Bewegung – Fitness –Tanzen**

**261-30210**

**Fit mit Kind – für Eltern und ihre Kleinen!**

Laura Soraya Kammerer

15 Vormittage

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 10.00 - 11.15 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 125,00

**261-30216**

**Ganzkörpertraining mit Musik – für Frauen – vorwiegend**

**Tanzeinheiten**

Claudia Pendt

14 Vormittage

**Montag, ab 23. Februar 2026, 10.00 - 11.15 Uhr**

Stiftung Kunz, Siegmeer 1, Eingang Brückenstraße

Gebühr: € 116,50

## Bewegung – Fitness – Tanzen

**261-30223**

**Fit mit Tabata – effektive Intervalle !**

Nadine Waibel

14 Nachmittage

**Montag, ab 02. März 2026, 17.30 - 18.15 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 70,00

**261-30233**

**Zumba Gold für TN mit und ohne Erfahrung**

Simone Barth

14 Vormittage

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 93,50

**261-30234**

**Tanzen 50+ – Einfach und unkompliziert**

Silvia Lohmann

15 Abende

**Montag, ab 23. Februar 2026, 15.20 - 16.20 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 100,00

**261-30330**

**Pilates Shapes – Power and Balance**

Laura Soraya Kammerer

6 Vormittage

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 10.15 - 11.15 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 40,00

**261-30331**

**Pilates Shapes – Power and Balance**

Laura Soraya Kammerer

6 Vormittage

**Freitag, ab 08. Mai 2026, 10.15 - 11.15 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 40,00

**261-30335**

**Pilates Intervall**

Nadine Waibel

14 Abende

**Montag, ab 02. März 2026, 18.25 - 19.10 Uhr**

Alte Halle Haagen

Gebühr: € 70,00

# Gesundheitspflege und Heilmethoden

## Gesundheitspflege

**261-30402**

**Seife sieden – Grundkurs**

Nadja Pichlhöfer

1 Abend

**Freitag, 12. Juni 2026, 18.00 - 21.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 29.05.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 60,00

**261-30403**

**Putzmittel selbst herstellen**

Patricia Lupberger

1 Vormittag

In den Kursgebühren sind 8,00 € Materialkosten enthalten.

**Samstag, 20. Juni 2026, 9.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 31,00

**261-30404**

**Kosmetik aus Hafermilch selbst herstellen**

Patricia Lupberger

1 Vormittag

In den Kursgebühren sind 10,00 € Materialkosten enthalten.

**Samstag, 07. März 2026, 9.00 - 12.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 25.02.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 33,00

## Gesund Kochen

### Kochen und Gesundheit

#### 261-30500

##### **Hormonsensibles Kochen – Unterstützung in der (Peri-) Menopause**

Freya von Rolbeck

1 Vormittag/Mittag

Geschirrtuch, Vorratsdose und etwas zum Schreiben

In den Kursgebühren sind 12,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 27. Juni 2026, 9.30 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 22.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 44,00

#### 261-30501

##### **Hormonsensibles Backen und Genießen – Süßes für Körper und Seele**

Freya von Rolbeck

1 Vormittag/Mittag

In den Kursgebühren sind 12,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 40,50

#### 261-30502

##### **Nachhaltige Küche – lecker und gesund !**

Lena Kuttler

1 Abend

In den Kursgebühren sind 15,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Freitag, 17. April 2026, 17.30 - 21.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 43,50

#### 261-30503

##### **Baby-Brei selbst kochen – ganz einfach! Vom Einkauf bis ins Gläschen**

Sabine Vogel

1 Vormittag

In den Kursgebühren sind 17,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 18. April 2026, 8.45 - 13.30 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 45,50

## Gesund Kochen

**261-30504**

**Kinderkochkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren – Älplermagronen & Almdudler**

Rahel Waibel

1 Vormittag/Mittag

In den Kursgebühren sind 15,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 25. April 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 20.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 36,40

### Internationale und regionale Küche

**261-30505**

**Französische Genussreise – ein Menü aus der Region**

**Rhône-Alpes**

Anne Pironnet

1 Abend

In den Kursgebühren sind 25,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Mittwoch, 11. März 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 04.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 53,50

**261-30506**

**Französische Genussreise – kulinarischer Streifzug durch Paris**

Anne Pironnet

1 Abend

In den Kursgebühren sind 25,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Mittwoch, 22. April 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 53,50

**261-30507**

**Französische Genussreise – Bretagne & Normandie**

Anne Pironnet

1 Abend

In den Kursgebühren sind 25,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Mittwoch, 06. Mai 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 29.04.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 53,50

## Gesund Kochen

### 261-30508

**Tajine Kafta Zitoun – Tajine mit Rinderhackfleisch, Oliven und Kartoffeln**

Wafaa Bahira

1 Nachmittag/Abend

In den Kursgebühren sind 18,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 14. März 2026, 16.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 41,00

### 261-30509

**"Frisch und Gesund" – Fisch Tajine mit Chermoula Marinade**

Wafaa Bahira

1 Nachmittag/Abend

In den Kursgebühren sind 18,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 09. Mai 2026, 16.00 - 19.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 01.05.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 41,00

### 261-30510

**Kreatives Kochen trotz Fulltimejob**

Sabine Vogel

1 Abend

In den Kursgebühren sind 17,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Dienstag, 17. März 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 45,50

### 261-30511

**Vegetarisches Sushi**

Ryoko Osada

1 Vormittag/Mittag

In den Kursgebühren sind 18,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 21. März 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 16.03.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50

### 261-30512

**Vegetarisches Sushi**

Ryoko Osada

1 Vormittag/Mittag

In den Kursgebühren sind 18,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 04. Juli 2026, 10.00 - 14.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 28.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50

## 261-30513

### **Vietnamesische Frühlingsrollen**

Thi NgnocTu Tran

1 Nachmittag/Abend

In den Kursgebühren sind 18,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 20. Juni 2026, 16.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 15.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50

## 261-30514

### **Bún Nâm Satê mit Tofu – Vietnamesische vegane Nudel-suppe**

Thi NgnocTu Tran

1 Nachmittag/Abend

In den Kursgebühren sind 18,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 11. Juli 2026, 16.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 06.07.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50

## 261-30515

### **Bun Cha Giò – vietnamesische Frühlingsrollen mit Reis-nudeln**

Thi NgnocTu Tran

1 Nachmittag/Abend

In den Kursgebühren sind 18,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Samstag, 18. Juli 2026, 16.00 - 20.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 13.07.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 46,50

## 261-30516

### **Levante-Küche**

Sabine Vogel

1 Abend

In den Kursgebühren sind 17,00 € für Lebensmittel enthalten.

**Dienstag, 16. Juni 2026, 18.00 - 22.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 09.06.2026

Schlossbergschule Haagen Küche

Gebühr: € 45,50



## STEINEN

### Politik / Gesellschaft / Umwelt

Bürgerschaftliches Engagement

Repair-Café

Umweltbildung

### Kultur / Gestalten

Textiles Gestalten

### Gesundheit

Selbstbehauptung – Selbstverteidigung

Achtsamkeit und Yoga

Fitness und Cardio

Tanzend fit!

Rücken- und Gesundheitsgymnastik

### Junge VHS

Grundschul-Englisch

7

## Harald Erbacher

Telefon: +49 (0)7621 95673-35

E-Mail: h.erbacher@loerrach.de

## Cornelia Eiche

Telefon: +49 (0)7621 95673-42

E-Mail: c.eiche@loerrach.de

## Petra Ziemska

Telefon: +49 (0)7621 95673-44

E-Mail: p.ziemska@loerrach.de

## BEREICH

7

## Bürgerschaftliches Engagement

261-S10201

### Steinen im Wandel

Christine Ableidinger-Günther

3 Abende

Diese Initiative setzt auf Menschen, die in Steinen wohnen und ihr Umfeld mitgestalten wollen, indem sie am öffentlichen Leben aktiv teilnehmen, sich Gedanken machen, wie wir in Zukunft leben wollen und können, und die Gemeinde in ihren Aufgaben unterstützen. In den Gruppen "Für- und miteinander", "Grünkonzept", "IG Velo", "AK Siedlungsentwicklung und Mobilität" sind z. B. Themen: ökologische Nachhaltigkeit, soziale Vernetzung, lokale und alternative Wirtschaft, konstruktive Vorschläge für Verkehrsfragen. Bisher wurden eine Zeitbank und ein Reparaturtreff ins Leben gerufen, ein Radwegkonzept für die Schulkinder entwickelt und viele andere Vorhaben sind auf dem Weg. Beim Gesamt treffen wird aus der Arbeit der einzelnen Gruppen berichtet, über Neues diskutiert oder auch ein Vortrag organisiert wird. Bürgermeister Gunther Braun ist Schirmherr der Initiative.

Für den Newsletter bitte über die Homepage melden:

[www.steinen-im-wandel.de](http://www.steinen-im-wandel.de)

**Mittwoch, 25. März 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Mittwoch, 20. Mai 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Mittwoch, 15. Juli 2026, 19.00 - 21.00 Uhr**

Grundschule Steinen, Aula, Köchlinstraße

Gebühr: kostenfrei



261-S10401

### Repair-Café

Christine Ableidinger-Günther

3 Abende

Das Konzept der Repair-Cafés kommt ursprünglich aus den Niederlanden. Es wurde 2009 von Martine Postma entwickelt. Sie kam damals auf die Idee, im ganzen Land einladende Treffpunkte einzurichten, in denen Nachbarn ihre eigenen defekten Gegenstände unter fachkundiger Begleitung und in entspannter Atmosphäre reparieren können. Mittlerweile gibt es weltweit fast 1.000 Repair-Cafés, davon alleine in Deutschland über 300.

Ziel dieser Initiative ist es:

- Reparieren auf lokaler Ebene wieder in die Gesellschaft zu tragen,
- Reparaturwissen zu erhalten und zu verbreiten,
- den sozialen Zusammenhalt der Gemeinschaft vor Ort zu fördern, indem Menschen mit verschiedenen sozialen Hintergründen und Interessen in Kontakt gebracht werden.

Das Reparatur-Café wird ehrenamtlich und nicht kommerziell betrieben. Zur Unterstützung des Experten-Teams werden noch engagierte Bastler und Tüftler gesucht, die Ihre Kenntnisse anwenden und weitergeben möchten.

## Repair-Café / Umweltbildung

**Freitag, 27. März 2026, 17.30 - 19.30 Uhr**

**Freitag, 22. Mai 2026, 17.30 - 19.30 Uhr**

**Freitag, 17. Juli 2026, 17.30 - 19.30 Uhr**

Grundschule Steinen, Aula, Köchlinstraße

Gebühr: kostenfrei

### Umweltbildung und Verbraucherfragen

**261-S10404**

**Wildkräuter – Unkraut, Heilkraut oder Würzkraut**

**Kompaktseminar**

Kerstin Korhammer

1 Vormittag

Kompaktseminar für Erwachsene und Familien

Gehen Sie im Geiste Ihre gewohnte Strecke des Sonntagspaziergangs ab und versuchen Sie, sich die Pflanzen entlang des Wegesrandes vor Augen zu holen. Geht nicht? Alles Bäume, Büsche oder Gras? Mitnichten! Spätestens wenn Ihnen bunte Farbtupfer einfallen, sind Sie schon mittendrin. Wildkräuter umfassen aber nicht nur den Wegerich am Wegesrand, sondern finden sich auch an anderen Standorten, sind teils auffälliger, teils schlichter, sind ökologisch z.B. als sogenannte Zeigerpflanze bedeutsam, besitzen unterschiedliche Eigenschaften als Heil- oder Würzpflanze oder haben sogar ihren Platz in der Mythologie. Eine Exkursion an verschiedene Standorte soll den Blick für die Vielfalt schärfen, einzelne Kräuter unterscheiden lehren und auch kulinarisch zeigen, wie Wildkräuter mehr als nur Nutzverwandte von Petersilie und Co sind. Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Steinen

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung, Korb oder Stofftasche, Schraubglas

Materialkosten 1 Euro pro Person, direkt bei der Dozentin zu entrichten

**Samstag, 13. Juni 2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 10.06.2026

Treffpunkt Parkplatz Friedhof Steinen

Gebühr: € 20,00



## Textiles Gestalten

**261-S20901**

**Zuschneiden und Nähen für Jugendliche und Erwachsene**

Ingrid Wössner

10 Abende

„Verflixt und zugenäht“ – es fehlt nur noch ein wenig zur vollkommenen Zufriedenheit? Ob ein schickes Kleidungsstück oder ein neues Outfit für das Wohnzimmer – mit passendem Stoff, einer Nähmaschine und dem nötigen Know-how können Sie zaubern. Was beim Zuschneiden zu beachten ist, ein bisschen Maschinenkunde und viele Tipps und Tricks, die das Nähen leichter machen, sind Bestandteile dieses Kurses für Anfänger:innen und auch erfahrene Hobbyschneider:innen. Sie können entweder ein Kleidungsstück nach Ihren Wünschen anfertigen oder lernen, Änderungen selbst vorzunehmen.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, Reißverschlüsse, Schnittmuster, Schreibzeug.

**Freitag, ab 06. März 2026, 19.00 - 21.30 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, TW Raum, 2. OG

Gebühr: € 166,50



## Gesundheitsbildung

### Selbstverteidigung – Selbstbehauptung

#### 261-S30051

#### **Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Kinder von 6-11 Jahren**

Karl-Hans König

1 Vormittag

Unter dem Motto "Kinder stark machen" wird ein angemessenes Verhalten in Gefahren- und Konfliktsituationen geübt und in praktischen Selbstverteidigungsübungen gefestigt. Die Kinder werden präventiv für die Gefahren im Alltag sensibilisiert und geschult, durch frühzeitige Wahrnehmung möglichen Gefahren aus dem Weg zu gehen oder, wenn das nicht möglich ist, ihnen besser zu begegnen. Den Kindern werden ebenso ihre Grenzen in Bezug auf Intervention, Deeskalation und die Möglichkeiten ihrer körperlichen Selbstverteidigung aufgezeigt und dazu sinnvolle Lösungsansätze vermittelt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Trainingskleidung, Getränk

**Samstag, 28. Februar 2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 23.02.2026

Budo-Center Steinen

Gebühr: € 29,00

#### 261-S30052

#### **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jugendliche ab 12 und Erwachsene**

Karl-Hans König

1 Nachmittag

Unter dem Motto "Nicht mit mir! – Sich wehren gegen verbale und körperliche Gewalt" werden in diesem Kurs die realistische und effektive Selbstverteidigung, die Stärkung des Selbstvertrauens, Deeskalationsstrategien und Konfliktlösungsansätze vermittelt. Das Bewusstmachen der eigenen Stärken und Schwächen sowie der Umgang mit Ängsten und Strategien zum Angstabbau sind ebenso zentraler Bestandteil. Der Kurs beinhaltet viele praktische Übungen zum Thema "verbale und tätliche Bedrohungen", dabei legen wir ein besonderes Augenmerk auf das Verhalten bzw. die Möglichkeiten bei Messerangriffen. Denn erst das wirkliche Üben bringt den Nutzen für den Alltag.

**Bitte mitbringen:** bequeme Trainingskleidung, Getränk

**Samstag, 28. Februar 2026, 14.00 - 17.00 Uhr**

An-/Abmeldeschluss: 23.02.2026

Budo-Center Steinen

Gebühr: € 39,00

# Meditation / Yoga

## Meditation und Yoga

**261-S30151**

**Meditationskurs – welche Methode passt zu mir?**

Annette Lämmle

5 Abende

In diesem Meditationskurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen. Sie erfahren, welche Meditationsform am besten zu Ihnen passt und wie Sie Möglichkeiten finden, Meditation in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unterschiedlichen Übungen lernen Sie, Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und Ihr Gedankenkarussell abzustellen, um ins Hier und Jetzt zu kommen. Verschiedene Atemtechniken helfen dabei achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und dahin immer wieder zurückzukehren. Die positive gesundheitliche Wirkung von Meditation ist mittlerweile medizinisch nachgewiesen. Meditation trainiert uns innezuhalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, regeneriert sich das Gehirn. Meditation ist hilfreich, um den immer hektischer werdenden Alltag besser bewältigen zu können.

**Bitte mitbringen:** warme Decke, warme Strümpfe, Kissen

**Montag, ab 08. Juni 2026, 19.00 - 20.30 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 50,00

**261-S30152**

**Hatha-Vinyasa-Yoga**

Eva Schellenberger

15 Vormittage

In diesem Hatha-Vinyasa-Kurs "fließen" wir gemeinsam durch Abfolgen von Körperübungen (Asanas). So entstehen kreative und achtsame Flows, in denen der Atem als verbindendes Element genutzt wird. Die Kräftigung des gesamten Körpers und die Verbesserung der Beweglichkeit sind dabei ebenso Teil und Ziel der Kursstunden wie das Erlernen yogischer Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Entspannung. Durch regelmäßiges Üben lernen wir, unserem Körper mit mehr Sanftheit und Akzeptanz zu begegnen, Stress abzubauen, das Bewusstsein für den Körper zu verfeinern und den Geist zu fokussieren, um im Hier und Jetzt anzukommen. Während wir durch die kraftvollen Haltungen fließen, lernen wir gleichzeitig, uns dem Fluss des Lebens hinzugeben und die grundlegenden Konzepte der Yogaphilosophie von der Matte in den Alltag zu übertragen.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Teilnehmende mit Vorerfahrung. Die einzelnen Haltungen werden ausführlich erklärt und können an die verschiedenen Körper und Level angepasst und modifiziert werden.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Decke für die Entspannung.

**Montag, ab 23. Februar 2026, 10.00 - 11.15 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 125,00

## 261-S30153

### **Yoga Flow**

Silke Jené

16 Abende

In dieser Stunde werden die einzelnen Yogaübungen so miteinander kombiniert, dass die Bewegungen fließend ineinander übergehen. Durch die Konzentration auf den Atemrhythmus während der Übungen wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. So wird erreicht, dass die Muskeln stärker und beweglicher und gleichzeitig Seele und Geist ruhiger und ausgeglichener werden. Mit einer kleinen Entspannungsphase schließen wir die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk, wenn möglich Yogamatte, evtl. Decke für die Entspannung

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 17.30 - 18.30 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 106,50

## 261-S30154

### **Yoga für Senioren 60+/-**

Beatrix Bolanz

8 Nachmittage

Gerade die Älteren unter uns scheuen oft den Weg zum Yoga, weil sie glauben, es sei etwas Kompliziertes, Schwieriges. Die Kursleiterin zeigt, wie Yoga auch im Alter noch Spaß und Freude macht, und dass es viele positive Effekte auf die Gesundheit – gerade auch bei Personen in fortgeschrittenem Alter – nach sich zieht. Sowohl die körperlichen Übungen (Asanas), als auch die begleitenden Atem- und Entspannungsübungen helfen, das körperlich-seelisches Gleichgewicht zu verbessern.

Yoga wirkt ganzheitlich auf sehr vielen Ebenen. Das Immunsystem wird gestärkt, die gesamte Durchblutung wird verbessert und damit werden auch die Gelenke besser ernährt, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne u.v.a. werden häufig gelindert.

Finden Sie wieder zu mehr geistiger und körperlicher Frische!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Decke, Getränk

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 16.30 - 17.30 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 53,50

## 261-S30155

### **Yoga für Senioren 60+/-**

Beatrix Bolanz

7 Nachmittage

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Decke, Getränk

**Donnerstag, ab 11. Juni 2026, 16.30 - 17.30 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 46,50

## Yoga - Fitness

**261-S30156**

**Yoga küsst Pilates – natürlich auch für Männer!**

Beatrix Bolanz

8 Abende

Kraft für den Körper, Gelassenheit im Geist - Sie erleben in diesem Kurs die Verschmelzung von Yoga und Pilates. Die besten Elemente beider Disziplinen werden vereint, um den Körper und Geist zu stärken. Die einzigartige Kombination verspricht eine ganzheitliche Erfahrung, die Körperkräftigung, Flexibilität, Balance und tiefe Entspannung fördert. Im Kurs kombinieren wir meditative und dehnende Elemente (Yoga-Asanas) sowie Atem- und Entspannungsübungen mit kräftigenden, körperstraffenden Pilatesübungen. Wir konzentrieren uns auf die Muskulatur der Körpermitte, den Beckenboden und Rücken.

Wichtig ist stets die Bewegung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Unser Ziel ist einen harmonischen Fluss zwischen Bewegung, Atmung und Konzentration zu erreichen, sowie eine Vielzahl von Beschwerden zu lindern, die von Stress- und Bewegungsmangel bedingten Erscheinungen bis hin zur Blasenschwäche reichen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Decke, Getränk

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.45 - 18.45 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 53,50

## Fitness und Cardio

**261-S30250**

**Fit in den Tag!**

Corinna Wilms

13 Vormittage

Gymnastik, Bewegung und Entspannung abwechslungsreich gestaltet – mit verschiedenen Kleingeräten und mit Musik! Etwas besseres können Sie Ihrem Körper kaum gönnen. Und wenn der Tag so beginnt, nimmt man das gute Gefühl die ganze Zeit mit. Bestandteile dieses Kurses sind Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper, Körperwahrnehmung sowie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, die auch unser Gehirn jung halten. Eine kurze Entspannung bildet den Abschluss einer jeden Kurseinheit.

Ein rund-um-Fitnesskurs, der Sie durch den Tag und die Woche trägt!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 10.15 - 11.15 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 86,50

## Fitness und Cardio

**261-S30251**

### **Fitnessgymnastik mit Pilates-Elementen**

Nicola Baumann

16 Vormittage

Die herausfordernden und durchaus wohltuenden Übungen verbessern spürbar Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Übungen aus dem Pilates-Programm führen zu einer Verbesserung der Körperhaltung und der Stabilität des Rumpfes, von der Sie im Alltag merklich profitieren werden. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Ein äußerst vielseitiges Programm, auch mit Einsatz von Handgeräten. Ausgiebiges Dehnen und Entspannung, bilden den Abschluss der Kursstunde.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 106,50



**261-S30252**

### **Ganzkörpertraining mit Musik – für Frauen – vorwiegend Tanzeinheiten**

Claudia Pendt

13 Vormittage

In diesem lebendigen Kurs werden die Tanzelemente durch klassische Gymnastikübungen ergänzt. Es ergibt sich ein sehr breites Bewegungsspektrum, wodurch Ihnen dieser Kurs ein ideales Ganzkörpertraining bietet! Die einzelnen Übungselemente sind so gewählt, dass sie Ihre Koordinationsfähigkeit und Ihren Gleichgewichtssinn spürbar verbessern und Ihre Kondition aufgebaut und damit Ihr Herz-Kreislaufsystem gestärkt wird. Die leicht erlernbaren Bewegungsabfolgen trainieren nahezu alle unsere Muskelgruppen und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit. Mit ergänzenden Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und zum Lösen faszialer Verklebungen steigert sich bereits nach der ersten Kursstunde Ihr Wohlfühlgefühl. Ein ideales Training für Bauch, Beine, Po, Schultern und Rücken!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe mit rutschfester Sohle, Handtuch, Getränk.

**Freitag, ab 27. Februar 2026, 10.00 - 11.15 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 108,50

## Fitness und Cardio

### 261-S30253

#### Zirkeltraining – Power & Ausdauer für alle, die mehr wollen

Lydia Bauer

12 Abende

Du suchst ein Workout, das dich wirklich fordert? Dieses Zirkeltraining richtet sich an alle, die fit werden oder bleiben wollen – mit Schweiß, Tempo und Motivation. In abwechslungsreichen Stationen trainieren wir den ganzen Körper: Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der Kurs eignet sich für sportliche Anfänger\*innen, die bereit sind, an ihre Grenzen zu gehen, ebenso wie für Fitness-Fans, die richtig durchstarten wollen. Wenn du Lust hast, dich auszupowern und dein Fitnesslevel spürbar zu steigern, bist du hier genau richtig! Abgerundet wird der Kurs durch ein Yoga-inspiriertes Stretching.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, abriebfeste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk, wenn möglich eine Matte

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr**

Wiesentalhalle Steinen

Gebühr: € 120,00

### 261-S30256

#### CrossFit Basics

Benjamin Roser

7 Vormittage

CrossFit ist ein umfangreiches Ganzkörpertraining, das sowohl die funktionelle Kraft, die Ausdauer und viele koordinativen Fähigkeiten fordert. Wir trainieren in Kleinstgruppen und gleichzeitig individuell. Das Training ist funktional, relativ intensiv und konstant variierend. Das macht es einerseits sehr abwechslungsreich und beugt gleichzeitig Einseitigkeiten vor. In jeder 45-Minuten-Einheit kannst du an deine Grenzen gehen, wenn du das möchtest. Dabei steht der Coach dir stets beratend zur Seite. Zusätzlich erfährst du viel über die allgemeinen Trainingsprinzipien und eine optimale Trainingssteuerung. Langfristig verbesserst du deine Fitness, dein Körpererfühl und deine Gesundheit. Dein Fitnesslevel oder Alter spielt dabei keine Rolle! Das Training kann immer an den individuellen Fitnessstand angepasst werden.

**Bitte mitbringen:** Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, feste Sportschuhe, Getränk

**Mittwoch, ab 25. Februar 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Crossfit-Center Steinen

Gebühr: € 46,50

### 261-S30257

#### CrossFit Basics

Benjamin Roser

7 Vormittage

**Bitte mitbringen:** Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, feste Sportschuhe, Getränk

**Mittwoch, ab 06. Mai 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Crossfit-Center Steinen

Gebühr: € 46,50

## Tanzend fit!

### 261-S30258

#### **CrossFit Basics**

Benjamin Roser

7 Nachmittage

**Bitte mitbringen:** Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, feste Sportschuhe, Getränk

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 17.30 - 18.30 Uhr**

Crossfit-Center Steinen

Gebühr: € 46,50

### 261-S30259

#### **CrossFit Basics**

Benjamin Roser

7 Nachmittage

**Bitte mitbringen:** Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, feste Sportschuhe, Getränk

**Donnerstag, ab 07. Mai 2026, 17.30 - 18.30 Uhr**

Crossfit-Center Steinen

Gebühr: € 46,50

## Tanzend fit!

### 261-S30261

Durch Tanzen Fit bleiben

Corinna Wilms

13 Abende

Freude und Fitbleiben! Tanzen verbindet diese beiden Elemente wie kaum eine andere Bewegungsform. Sowohl Ausdauer, als auch Koordination und Beweglichkeit werden gleichermaßen trainiert, und auch das Gehirn profitiert in großem Maße.

Dieser Kurs beinhaltet Tänze und Bewegungen aus unterschiedlichsten Kulturen (z.B. afrikanisch, griechisch, rumänisch, französisch...), und auch moderne Tanzformen werden vorgestellt und natürlich auch ausgiebig getanzt. Den Stundenabschluss bildet jeweils eine kleine Cooldown-Einheit mit Dehnungsübungen.

Jede Stunde ist unterschiedlich, aber jedes Mal werden Sie ins Schwitzen kommen und mit einem Lächeln nach Hause gehen.

... denn das Allerschönste, was die Füße tun können ist ... tanzen!

**Bitte mitbringen:** bequeme Bekleidung, Getränk

**Montag, ab 23. Februar 2026, 19.00 - 20.00 Uhr**

Wiesentalhalle Steinen

Gebühr: € 86,50

### 261-S30262

#### **Orientalischer Tanz – für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen**

Gisela Pieger

13 Abende

Sanfte, fließende Bewegungen wechseln sich ab mit akzentuierten Schritten im Raum und Shimmies – dem Vibrieren von Becken und Schultern. Zu unterschiedlicher Musik – von fröhlich bis

## Tanzend fit! - Rückengymnastik

melancholisch oder fetzig bis romantisch – bietet der Orientalische Tanz einen wunderbaren Rahmen, um all unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Das weibliche Miteinander im Tanz ist Freude pur! Ganz nebenbei werden und bleiben wir fit, locker und geschmeidig. Jede/r tanzt für sich und dennoch nicht allein. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Bekleidung, Tanzschläppchen, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 20.00 - 21.15 Uhr**

Grundschule Steinen, Aula, Köchlinstraße

Gebühr: € 108,50

### 261-S30260

#### Offener Volkstanzworkshop mit Live-Musik

Thomas Schaumann

1 Nachmittag/Abend

Freude am Tanzen und Offenheit stehen im Vordergrund. Im Verlauf des Nachmittags lernen wir verschiedenste Volkstänze unterschiedlicher Schwierigkeit. Im Anschluss findet das Erlernte dann gleich auch Anwendung während des Tanzfestes ab 19:30 Uhr. Gebührenfrei, ein freiwilliger Beitrag ist gerne möglich!

Keine Anmeldung notwendig

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, etwas zu essen fürs „wilde“ Buffet (Kaffee und Kuchen sowie Nachtessen)

**Samstag, 18. April 2026, 15.00 - 22.00 Uhr**

Meret-Oppenheim-Schulzentrum, Foyer

Gebühr: kostenfrei

## Rücken- und Gesundheitsgymnastik

### 261-S30350

#### Rückengymnastik 70+

Corinna Wilms

13 Vormittage

Bewegung ist der beste Schutz vor Rückenschmerzen!

Gymnastik, Bewegung und Entspannung abwechslungsreich gestaltet - mit verschiedenen Kleingeräten, Alltagsmaterialien und Musik. Bestandteile dieses Kurses sind Lockerung und Mobilisation (nahezu alle Gelenke werden durchbewegt), Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper, Körperwahrnehmung nach Feldenkrais, Gleichgewichtsschulung, Stemmübungen zur Förderung der Knochendichte und der Muskulatur sowie Entspannungsübungen.

Der Kurs ist auch für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Alle Übungen können auch sitzend auf einem Hocker oder Stuhl mitgemacht werden.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, abriebfeste Hallenschuhe, Getränk

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 9.00 - 10.00 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 86,50

## Rücken- & Gesundheitsgymnastik

### 261-S30351

#### Rückengymnastik am Abend

Corinna Wilms

13 Abende

Hier werden die Muskeln gezielt gekräftigt, gedehnt und natürlich entspannt. Denn nur eine gesunde und ausgeglichene Muskulatur hilft uns, Haltungsproblemen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Das gezielte Training führt zu einer gekräftigten und entlasteten Wirbelsäule, was vor allem für Männer und Frauen wichtig ist, die sich im Beruf wenig oder zu einseitig bewegen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, etwas zum Trinken

**Montag, ab 23. Februar 2026, 20.05 - 21.05 Uhr**

Wiesentalhalle Steinen

Gebühr: € 86,50

### 261-S30352

#### Faszientraining mit Yogaelementen

Silke Jené

16 Abende

Unser Bindegewebe (Faszien) braucht gezielte Impulse, um reibungslos arbeiten und so unseren Körper gut stützen und schützen zu können. In dieser Stunde werden Gymnastikübungen und kleine einfache Yogasequenzen mit leicht federndem und schwingendem Charakter durchgeführt, im Wechsel mit gezielten Übungen mit der Faszienrolle für einzelne Muskelpartien. So lernen die Teilnehmer viel darüber, wie sie kleine Verspannungen oder Verklebungen aufspüren und eventuell auch selbst lösen können.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, etwas zum Trinken.

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 18.40 - 19.40 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 106,50

### 261-S30353

#### Stretch-Extend-Relax

Christine Honekamp

14 Abende

Du wünschst Dir mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit im Alltag? Gleichzeitig möchtest du etwas für Deine verspannte Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur tun? Dann ist das dein Workout! Eine spezielle Kombination aus Krafttraining, (als Widerstand dient unser eigenes Körpergewicht), Core- und Yogaübungen fördert Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung. Der Kurs endet mit einer wohltuenden Entspannungseinheit, mit der wir Stress abbauen und Verspannungen noch einmal gezielt reduzieren. Wir trainieren barfuß.

Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Männer!

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Getränk, Sportbekleidung.

**Donnerstag, ab 26. Februar 2026, 19.00 - 20.00 Uhr**

Wiesentalhalle Bewegungsraum

Gebühr: € 93,50

## Sprachen

### 261-S60701

#### Grundschulenglisch 2. Klasse

Yvette Gromzig

15 Nachmittage

Englisch lernen mit Reimen, Liedern, Spielen, Geschichten und Rollenspiel.

**Bitte mitbringen:** A4 Heft blanko, Schnellhefter

**Donnerstag, ab 12. Februar 2026, 14.15 - 15.00 Uhr**

Grundschule Steinen, Raum 06, OG

Gebühr: € 56,50

### 261-S60702

#### Grundschulenglisch 3. Klasse (fortlaufender Kurs mit Vorkenntnissen)

Claudia Ambrosy

11 Nachmittage

Englisch lernen mit Reimen, Liedern, Spielen, Geschichten und Rollenspielen.

**Bitte mitbringen:** Schere, Kleber und Buntstifte

**Dienstag, ab 24. Februar 2026, 14.15 - 15.15 Uhr**

Grundschule Steinen, Raum O2

Gebühr: € 55,00

### 261-S60703

#### Grundschulenglisch 4. Klasse (fortlaufender Kurs mit Vorkenntnissen)

Yvette Gromzig

16 Nachmittage

Englisch lernen mit Reimen, Liedern, Spielen, Geschichten und Rollenspiel. (Bestehende Gruppe, Neuzugänge mit Vorkenntnissen dürfen gerne hinzukommen)

**Bitte mitbringen:** A4 Heft blanko, Schnellhefter

**Dienstag, ab 10. Februar 2026, 14.15 - 15.00 Uhr**

Grundschule Steinen, Raum 06, OG

Gebühr: € 60,00

## Notizen

## Übersicht Veranstaltungsorte

### Lörrach & Stadtteile

#### **Alte Gewerbeschule Brombach**

Badstraße 16, 79541 Lörrach-Brombach

#### **Alte Halle Haagen**

Manzentalstraße 9, 79541 Lörrach-Haagen

#### **Altes Rathaus**

Untere Wallbrunnstraße 2, 79539 Lörrach

#### **Baptistengemeinde**

Feldbergstraße 12, 79539 Lörrach

#### **Dieter-Kaltenbach-Stiftung**

Konrad-Adenauer-Straße 22, 79540 Lörrach-Stetten

#### **Entspannungsraum Halle 9**

Gewerbestraße 9 (ehemaliges TÜV-Gebäude), 79539 Lörrach,  
Eingang Gebäuderückseite

#### **FES Grundschule, Gymnastikraum**

Eingang Käpplerstraße 29, 79540 Lörrach-Stetten

#### **Halle 9**

Gewerbestraße 9 (ehemaliges TÜV-Gebäude), 79539 Lörrach  
Entspannungskurse: Eingang Gebäuderückseite

#### **Hellbergschule**

Hellbergstraße 4, 79541 Lörrach-Brombach

#### **Kinderland**

Baumgartnerstraße 14, 79539 Lörrach

#### **Museumsdepot Dreiländermuseum**

Johann-Reiss-Straße 22, 79541 Lörrach-Brombach

#### **Ortsverwaltung Haagen**

Manzentalstraße 6, 79541 Lörrach-Haagen

#### **Schlossbergschule Haagen**

Markgrafenstraße 40, 79541 Lörrach-Haagen

#### **Stiftung Kunz**

Siegmeer 1, 79541 Lörrach

#### **Theodor-Heuss-Realschule**

Schützenstraße 20, 79539 Lörrach

#### **Turnhalle Tumringen, Bewegungsraum**

Freiburger Straße 310, 79539 Lörrach-Tumringen

## Übersicht Veranstaltungsorte

**VHS-Bewegungszentrum**  
Arndtstraße 12, 79539 Lörrach

**Zentrum für Bewegung und Entspannung (ZBE)**  
Vogelbach-Areal  
Körnerstraße 14, 79539 Lörrach

### Steinen

**Alte Schule**  
Eisenbahnstraße 26, 79585 Steinen

**Budo-Center Steinen**  
Neuteichstraße 1, 79585 Steinen-Höllstein

**Dora-Merian-Kita**  
Gartenstraße 14, 79585 Steinen-Höllstein

**Grundschule Steinen**  
Eisenbahnstraße 26 (Zugang über Köchlinstraße),  
79585 Steinen

**Meret-Oppenheim-Schulzentrum**  
Eisenbahnstraße 26, 79585 Steinen

**Wiesentalhalle**  
Wiesentalweg 4, 79585 Steinen-Höllstein  
Bewegungsraum: Eingang rechte Gebäudeseite

## Notizen



## Notizen