



PROGRAMM FRÜHLING/SOMMER 2026



Endingen | Riegel | Forchheim | Sasbach

LERNEN ERLEBEN

GEMEINSAM | ZUKUNFTSFÄHIG | REGIONAL



v.l.n.r.: **Lan Hou** (Geschäftsführende Leiterin), **Ulrike Helbling** (allg. Verwaltung), **Elisabeth Rensch** (allg. Verwaltung und Leitung der Außenstelle Riegel) und **Michaela Fischer** (Buchhaltung und allg. Verwaltung)

ANSCHRIFT

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl e.V.
Bahlinger Weg 12, 79346 Endingen
Tel: 07642 1052 und 1053
E-Mail: info@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de,
Homepage: www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de

GESCHÄFTSSTELLE

Im Bildungszentrum
Bahlinger Weg 12, Endingen
Zugang über Freiburger Weg über Schulhof Realschule
(Rotes Gebäude)

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr
Telefonisch unter 07642 1053 und 1052

Zusätzlich zu unseren regulären Öffnungszeiten sind wir vom 26. Januar bis 6. Februar 2026 auch montags und donnerstags nachmittags von 14.00 – 17.00 Uhr für sie da, um einen für Sie angenehmen Anmeldeablauf zu gewährleisten.

FERIENTERMINE IN ENDINGEN

Fastnachtsferien
13.02.2026 – 20.02.2026
Osterferien
30.03.2026 – 10.04.2026
Pfingstferien
25.05.2026 – 05.06.2026
Sommerferien
30.07.2026 – 11.09.2026

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Volkshochschule ist seit über 50 Jahren ein Ort, an dem Lernen verbindet, Horizonte erweitert werden und Gemeinschaft wächst. Gerade in einer Zeit, in der sich unsere Welt schnell verändert, leisten Volkshochschulen einen wertvollen Beitrag: Sie geben Menschen die Möglichkeit, sich weiterzubilden, neue Fähigkeiten zu erwerben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Damit stärken sie nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern auch das Miteinander in unserer Region.



Dieses Jahr steht im Zeichen eines bedeutenden Wechsels: Nach mehr als 25 Jahren engagierter und prägender Arbeit ist nun die Zeit gekommen, unsere Geschäftsführerin Christiane Weinmann-Eichenbaum in den wohlverdienten Ruhestand zu verabschieden. Mit großem Engagement und viel Herzblut hat sie gemeinsam mit ihrem Team unsere VHS zu dem gemacht, was sie heute ist – ein erfolgreiches, modernes und vor allem lebendiges Bildungszentrum. Wir danken ihr von Herzen für diese unschätzbar wertvolle Zeit.

Gleichzeitig freuen wir uns, mit Frau Lan Hou eine erfahrene und engagierte Nachfolgerin begrüßen zu dürfen. Sie bringt umfangreiche Expertise mit, um die Erfolgsgeschichte unserer Volkshochschule weiterzuführen. Wir wünschen ihr für die kommenden Aufgaben viel Freude, gutes Gelingen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Doch damit noch nicht genug der Freude: wir heißen auch die Gemeinde Sasbach herzlich willkommen, die durch Ihren Beitritt nun schon ein Jahr lang Mitglied unserer VHS-Familie ist. Noch mehr Menschen können dadurch die vielfältigen Bildungsangebote nutzen.

Ich lade Sie herzlich ein, im neuen Programmheft zu stöbern, sich inspirieren zu lassen und die vielfältigen Angebote zu nutzen. Gemeinsam gestalten wir Bildung – lebendig, offen und zukunftsorientiert.

Herzliche Grüße

DANIEL KIETZ

2. Vorsitzender

SO MELDEN SIE SICH BEI UNS AN

Wenn Sie zum ersten Mal einen Kurs bei uns buchen, benötigen wir eine schriftliche SEPA-Einzugsermächtigung.

Das entsprechende Formular finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de.

TELEFONISCH Rufen Sie uns in der VHS-Geschäftsstelle unter 07642 1052 oder 07642 1053 an.

Halten Sie bitte Ihre Bankverbindung bereit, damit wir die Kursgebühr abbuchen können.

PER POST Senden Sie uns Ihre Anmeldung mit Ihren persönlichen Daten sowie einer unterschriebenen SEPA-Abbuchungsermächtigung und Ihrer Bankverbindung.

PERSÖNLICH Kommen Sie gerne in unsere Geschäftsstelle während unserer Öffnungszeiten.

E-MAIL Schicken Sie Ihre Anmeldung an info@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de. Bitte geben Sie dabei unbedingt Ihre Bankverbindung an und reichen Sie das SEPA-Lastschriftmandat nach.

PER INTERNET Am bequemsten buchen Sie Ihre Kurse direkt über unsere Website www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de.

Eine Anmeldung bei der Kursleitung ist grundsätzlich nicht möglich.

Abweichende Regelungen sind im Programmteil vermerkt.

Unsere Kursleiter/innen sind nicht berechtigt, Kursgebühren entgegenzunehmen.



1 ALLGEMEINE BILDUNG



1.1 Pädagogik	Seite 4
1.2 Psychologie	Seite 8
1.3 Kultur / Regio	Seite 10
1.4 Theologie und Soziales	Seite 11
1.5 Wirtschaft und Gesellschaft	Seite 14
1.6 Naturwissenschaft	Seite 20

2 BERUFLICHE BILDUNG



2.1 EDV	Seite 21
2.2 Allg. Berufliche Weiterbildung	Seite 27

3 SPRACHEN



3.1 Englisch	Seite 30
3.2 Französisch	Seite 32
3.3 Italienisch	Seite 33
3.4 Spanisch	Seite 34
3.5 Deutsch	Seite 36
3.6 Schwedisch	Seite 36
3.7 Thailändisch	Seite 37
3.8 Chinesisch	Seite 37

4 GESTALTEN



4.2 Kreativität	Seite 38
4.3 Kochen	Seite 41
4.4 Musik	Seite 46

5 GESUNDHEIT



5.1 Gesundheit	Seite 47
5.2 Entspannung	Seite 50
5.3 Bewegung und Fitness	Seite 54
5.4 Rhythmus, Tanz und Fitness	Seite 60
5.5 Outdoor / Bewegung	Seite 61

6 VHS FÜR ÄLTERE



Seite 65

7 JUNGE VHS



7.0 Landkinder Forchheim	Seite 69
7.1 Lernen, Sprachen & EDV	Seite 72
7.2 Kreativität	Seite 75
7.3 Fitness, Tanz und Musik	Seite 79
7.4 Outdoor / Bewegung	Seite 82

DATENSCHUTZERKLÄRUNG	Seite 86
ALLG. GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	Seite 86
WIR ÜBER UNS	Seite 89



Volkshochschulverbund
Baden-Württemberg



Gut sehen hilft lernen!

mergele

optik uhren schmuck

Endingen · Marktplatz

UNSER LEITBILD

Lernen erleben – gemeinsam, zukunftsfähig, regional

Wir gestalten zeitgemäße Lern-, Entwicklungs- und Begegnungsangebote. Unsere Angebote erweitern Wissen und Fähigkeiten für den persönlichen sowie beruflichen Bereich und ermöglichen Begegnung und Austausch.

- Wir greifen sowohl regionale wie globale Themen des Lebens auf und bieten ein Forum für einen kritischen Diskurs. So leisten wir einen Beitrag zu einem offenen Miteinander.
- Unser Auftrag ergibt sich aus der Satzung des Vereins Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl. Wir garantieren ein vielfältiges Bildungsangebot zum lebensbegleitenden Lernen. Wir fördern soziale Integration und die Chancen zur aktiven Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen und an deren Mitgestaltung.

Wir stehen für

Teilhabe

- Wir sind davon überzeugt, dass ganzheitliches Lernen ein unverzichtbares Element einer gelingenden Entwicklung unserer Gesellschaft ist. Gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und fördern ist ein elementarer Leitgedanke unserer bildungspolitischen Arbeit.

Offenheit

- Unsere Angebote sind offen für alle Menschen. Wir sind dem freiheitlich-demokratischen Grundgedanken unseres Staates verpflichtet und damit politisch sowie weltanschaulich neutral. Wir treten gegen Diskriminierung und Ausgrenzung auf. Wir achten die Würde jedes einzelnen Menschen und begegnen allen mit Respekt, Wertschätzung und Freundlichkeit.

Qualität

- Wir entwickeln kontinuierlich unsere Angebote ebenso wie unsere eigene Organisation und Arbeitsweise durch Reflexion und konstruktiven Umgang mit Anregungen und Kritik weiter. Dies mit dem Ziel, auch in Zukunft eine hohe Qualität unserer Leistungen zu gewährleisten.

Regionalität

- Unser Anspruch ist es einen Beitrag für den Erhalt der Lebensqualität und das Zusammenleben aller Menschen in der Region zu leisten. Um dies zu erreichen, arbeiten wir mit unseren Netzwerkpartner*innen – regionalen und überregionalen Institutionen, Organisationen und Expert*innen – konstruktiv und partnerschaftlich zusammen.



1. ALLGEMEINE BILDUNG



Wir bieten Ihnen auch in diesem Semester neben unseren bewährten Präsenzangeboten ausgewählte Online-Angebote aus dem Bereich der Allgemeinen Bildung.

Weitere interessante Kursangebote unserer Nachbarvolkshochschulen finden Sie auf unserer Homepage.

1.1 PÄDAGOGIK

1.1.01 Musikgarten

Ein Angebot für alle Sinne – für Eltern mit Kind

Leitung:
Christina Helde,
Musikgartenleiterin



ELTERN, BABYS UND KINDER

Musizieren als gemeinsames Gruppenerlebnis ist für die kindliche Entwicklung eine schöne und gleichzeitig wichtige Erfahrung. Musik fördert die sprachliche, motorische, rhythmische und kreative Entwicklung. Wir erkunden auf spielerische Weise mit Liedern, Reimen, Fingerspielen und mit Hilfe der Orff-Instrumente die Welt der Musik, passend zur Jahreszeit. Wir werden auch verschiedene Materialien wie Tücher und Bälle zum Einsatz bringen.

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 25.02.2026, 9.45 – 10.30 Uhr
(3 Monate – 1 Jahr)

Kurs B: Mittwoch, 25.02.2026, 10.45 – 11.30 Uhr
(1 – 3 Jahre)

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 85,00 für 15 Termine



1.1.03 Pikler Spielraum

Leitung:
Miriam Arnold,
Erzieherin, Elternbegleiterin
und Pikler Pädagogin

In Kooperation mit dem KiFaZ Endingen bieten wir folgende Familienbildungskurse (1.1.03 – 1.1.10 und 1.1.19 – 1.1.20) an:

Ort der Veranstaltungen: Zwergenstüble, Ludwigstraße 38A, Endingen

Weitere Infos zu diesen Kursen erhalten Sie im Zwergenstüble bei **Sabine Joseph: Tel. 07642 9078624** oder auf der Homepage www.zwergenstueble-endingen.de

Spielräume sind Entdeckungsräume – für Kinder - und für Eltern! Wesentlich für Spielraum-Kurse ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist. Ein Kind, das durch selbstständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein andersartiges Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.

Beginn ab März/April auf Anfrage.



Weitere Kursinformationen unter www.zwergenstueble-endingen.de

Kurs A: Erkältungen und Infekte

Termin: Mittwoch, 28.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs B: Auszeit für Eltern

Termin: Mittwoch, 11.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs C: Mein Kind hat Fieber

Termin: Mittwoch, 11.03.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs D: Baby- und Kindermassage

Termin: Mittwoch, 08.04.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs E: Bachblüten für Kinder

Termin: Mittwoch, 06.05.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs F: Craniosacrale Behandlung

Termin: Mittwoch, 17.06.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: je € 5,00 (vor Ort zu bezahlen)

1.1.04 Gesundheitsabende zur Stärkung der Gesundheit

Die Einladung richtet sich an Babys von 2 – 7 Monaten gemeinsam mit einem Elternteil. Im Mittelpunkt des Babytreffs steht der Austausch zwischen den Eltern ebenso wie der erste soziale Kontakt der Babys miteinander. Wir bieten Raum zum Austauschen und Vernetzen.

Beginn: immer dienstags, 14-tätig, 14.04.2026, 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Zwergenstüble, Ludwigstrasse 38A, Endingen

Spendenkasse!

1.1.06 Babytreff

Leitung:

Selina Amann-Gerhart,
Sozialpädagogin und
Erzieherin

Mütter, Väter und Großeltern sind herzlich eingeladen. Hier gibt es bei Kaffee und Kuchen die Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch rund um das Thema Familie. Ebenso finden die Kinder entsprechende Spielmöglichkeiten. An diesen Nachmittagen (oder nach Vereinbarung) finden auch Beratungen für Familien zu folgenden Themen statt: Schlafen, Windel ade, herausforderndes Verhalten usw. Zu diesen Themen werden auch ab März 2026 Elterninformationsabende angeboten.

Termin: donnerstags, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Zwergenstüble (Foyer), Ludwigstraße 38A, Endingen

Spendenkasse!

1.1.07 Offener Familientreff



Praxis für Heilpädagogik & systemische Familientherapie

Monika Rogge, Dipl.-Heilpäd.,
Familientherapeutin

Hauptstraße 63, 79359 Riegel

Fon/Fax 07642-688 285, Termine nach Vereinbarung



- Heilpäd. Behandlung
- Familientherapie
- Heilpäd. Familienhilfe
- Heilpäd. Integrationshilfe im Kindergarten
- Supervision u. Beratung für pädagogische Fachkräfte



1.1.08 Familiencafé „Kumm Ri“

Das Kumm Ri Café ist eine Begegnungsstätte für Senioren und Familien und findet immer donnerstags Vormittag statt (Schulferien nicht).

Termin: donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kolpingheim Eendingen

Spendenkasse!

1.1.09 Elternkurs – Wie Sie Ihr Kind im Alltag stärken und ihm Sicherheit geben können

Leitung:

Miriam Arnold,

Erzieherin, Elternbegleiterin

und Pikler Pädagogin

Der Kurs „Eltern stärken“ unterstützt Mütter und Väter dabei, ihre Stärken bewusst wahrzunehmen, mehr Sicherheit im Erziehungsalltag zu gewinnen und ihr Kind in seiner Entwicklung und Resilienz gezielt zu fördern. Der Kurs richtet sich an beide Elternteile. Die Teilnahme soll allen möglich sein, deshalb besteht die Möglichkeit der Förderung!

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Zwergenstüble, Ludwigstraße 38A, Eendingen

Gebühr: € 100,00 für 5 Termine inkl. Material

1.1.10 „Hummeln im Kopf“ Offener Austausch AD(H)S

Eingeladen sind Eltern in besonderen Lebenssituationen, Großeltern, Fachkräfte und alle Interessierte.

Monatlicher Treff – Einstieg jederzeit möglich!

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Zwergenstüble, Ludwigstraße 38A, Eendingen

ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN

Wir singen, spielen und tauschen Erfahrungen aus...

Anmeldungen und Informationen jeweils bei der Kursleitung

1.1.11 Krabbelgruppe für Mamas/Papas mit Kindern ab dem Krabbelalter in Wyhl

Wir treffen uns immer **dienstags** um 9.30 Uhr, um mit unseren Kindern zu spielen, zu singen, kreativ zu sein und für kleine Ausflüge sowie für den Austausch unter den Eltern. Infos und Anmeldung unter krabbelgruppe-wyhl@web.de

Ort: Kleiner Saal, Turnhalle Wyhl

1.1.12 PaMuKi - Eltern-Kind- Gruppe Riegel

Wir treffen uns immer **donnerstags** um 9.30 Uhr mit wechselnden Angeboten. Einstieg jederzeit möglich!

Ort: „Heimelig“, Riegel

Leitung: Kerstin Hug, Tel. 0176 61983978

1.1.13 Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 4 Monaten in Sasbach

Wir treffen uns immer **mittwochs** von 10.00 – 11.30 Uhr zum Spielen, Singen und um Erfahrungen auszutauschen. Einstieg jederzeit möglich!

Ort: Katholisches Gemeindehaus Sasbach

Leitung: Lisa Kiefer, Tel. 0176 56979519

1.1.14 Krabbel- Spielgruppe Jechtingen

Wir treffen uns immer **dienstags** um 10.00 Uhr zum Spielen, Singen, zum Draußen sein und um Erfahrungen auszutauschen.

Ort: Bernhardusheim Jechtingen

Leitung: Hannah Marxer, Tel. 0176 60941041



Wir treffen uns immer **mittwochs** von 15.30 – 17.30 Uhr.
An verschiedenen Plätzen im Freien in und rund um Riegel.

Ort: Gartenanlage Riegel

Leitung: Stefanie Hecht, Tel. 0160 5553378

1.1.15 Naturkinder Riegel

Landkinder Forchheim

Kennenlernen, zusammenkommen, Kontakte knüpfen, erstes gemeinsames Spielen

Termin: immer **dienstags** von 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Forchheim, Herrenstraße 33, Forchheim

7.0.01 Krabbelgruppe 0 – 2 Jahre in Begleitung

Das sogenannte Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, gerne „ADHS“ abgekürzt, hat einen irreführenden Namen, der dazu beiträgt, dass Menschen mit dieser Diagnose oft nicht die Hilfe erhalten, die sie brauchen. Statt eines Defizits in Aufmerksamkeit geht ADHS vor allem mit dem Unvermögen der bewussten Steuerung der Aufmerksamkeit einher. Die Aufmerksamkeit wird stattdessen von Interesse und in akuten Situationen von Zeitnot motiviert. Das führt dazu, dass die Schule für viele Kinder mit ADHS zu einer kaum zu meisternenden Herausforderung wird. Nina Hanefeld ist Autorin und Lerntherapeutin und begleitet seit vielen Jahren Kinder und Jugendliche mit ADHS. Sie gibt in diesem Vortrag einen Einblick in mögliche Lösungsansätze für häufig auftretende Probleme, erklärt einen sinnvollen Umgang mit Medikamenten wie Ritalin und zeigt Möglichkeiten auf, die über die üblichen Tipps hinausgehen.

Termin: Dienstag, 19.05.2026, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alter Kindergarten, Riegel

Gebühr: € 15,00

1.1.16 Mein Kind hat ADHS – wie kann ich ihm optimal helfen?

Leitung:
Nina Hanefeld,
Lerntherapeutin

(Kursbeschreibung siehe Seite 72)

Termin: Samstag, 27.06.2026, 11.00 – 14.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alter Kindergarten, Riegel

Gebühr: € 30,00

1.1.17 Lernen lernen – für mehr Erfolge in der Schule! Jugendliche ab 14 Jahren

Leitung:
Nina Hanefeld,
Lerntherapeutin

ERWACHSENE

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Eendingen

Es erwartet Sie ein heiteres, spielerisches Trainingsprogramm für das Gedächtnis mit unterschiedlichsten Aufgaben und anregenden Spielen. Regelmäßiges Gedächtnistraining bewirkt: ein Aktivieren der Gehirnzellen, eine bessere Durchblutung des Gehirns, eine Ausschüttung von Stoffen im Gehirn, die eine positive Stimmungslage begünstigen. **Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet!**

Beginn: Montag, 23.02.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: VHS-Aufenthaltsraum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 50,00 für 6 Termine

1.1.18 Gedächtnis-training

Leitung:
Christel Stelzer,
Gedächtnistrainerin



1.2 PSYCHOLOGIE

1.2.01 Infoabend: Was ist MBSR – Stressreduktion durch Achtsam- keit?

Leitung:

Inge Singler-Stückemann,

Dipl. Psychologin

Was genau ist mit Achtsamkeit gemeint und wie kann sie helfen, mit Stress besser umzugehen? Wie ist das Kursprogramm aufgebaut? Was kann mir eine Kursteilnahme bringen – und was nicht? An diesem Abend können Sie kurze Achtsamkeitsübungen kennenlernen, Informationen bekommen und Ihre Fragen stellen. Falls Sie mit dem Gedanken spielen, am MBSR-Kurs teilzunehmen, aber noch unsicher sind, Fragen haben oder einfach unverbindlich „reinschnuppern“ wollen, sind Sie an diesem Abend herzlich willkommen.

Termin: Donnerstag, 21.05.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Seminarraum Saad, Hauptstr. 29, Riegel

Gebühr: € 12,00

1.2.02 MBSR - Stressreduktion durch Achtsam- keit

Leitung:

Inge Singler-Stückemann,

Dipl. Psychologin

Dieser Kurs kann als
Präventionsleistung
bezuschusst werden.

**Bitte erkundigen Sie sich
bei Ihrer Krankenkasse!**

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein intensiver Übungskurs, der die eigene Fähigkeit zur Achtsamkeit trainiert, um so den Umgang mit Stress und Herausforderungen zu erleichtern. Im Kurs werden die Übungen für die Woche (z. B. Meditation in Ruhe und in Bewegung) vorgestellt und Sie bekommen Informationen zu Achtsamkeit, Stress und Gesundheit. Der Austausch über die Erfahrung mit diesen Übungen bildet einen weiteren Schwerpunkt der Kursabende. Für diesen Kurs braucht es keine bestimmte Vorerfahrung oder körperliche Kondition. Die Wirksamkeit des Trainings hängt aber auch davon ab, sich für die Dauer des Kurses täglich selbstständige Übungszeiten einzurichten (ca. 45 Min.). Zum Kurs gehört obligatorisch ein Vorgespräch mit der Kursleitung (Kontakt über VHS).

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

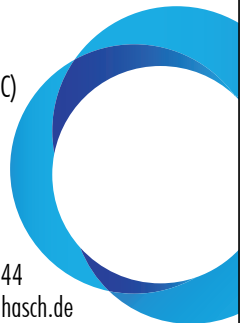
Gebühr: € 250,00 für 9 Termine (Übungstag am Samstag, 18.07.2026)
(inkl. Kursmaterialien)

Ursula Trahasch

Transaktionsanalytikerin und Supervisorin (EASC)

- Beratung
- Coaching
- Supervision
- Weiterbildung

Adelshof 18 · 79346 Endingen · 01523 4204344
kontakt@ursula-trahasch.de · www.ursula-trahasch.de





Die Alltagsbewältigung sowie die vielen weltweiten Krisen erleben die meisten Menschen als Herausforderung. Was kann der/die Einzelne tun, um zuversichtlich zu bleiben? Das transaktionsanalytische Modell der Grundbedürfnisse ist hier hilfreich und gibt Orientierung. Sie erfahren, was Sie selbst dazu beitragen können, um die Balance zu halten und Ihre Zuversicht zu bewahren.

Termin: Dienstag, 24.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 20,00

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

Jeder Mensch durchlebt gute und schlechte Zeiten. Doch es gibt Menschen, die aus Krisen gestärkt hervorgehen, denen es gelingt, auf angemessene Weise mit Belastungen umzugehen. Welche Fähigkeiten zeichnen diese Menschen aus? Die Resilienzforschung gibt darauf eine Antwort. Sie hat eine Reihe von lern- und trainierbaren Fertigkeiten herausgearbeitet, die es Menschen ermöglicht, ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. In diesem Vortrag werden die Ergebnisse der Resilienzforschung vorgestellt sowie konkrete Anregungen für das Training der eigenen Resilienz gegeben.

Termin: Donnerstag, 26.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Musikschule 122, Emmendingen

Gebühr: € 10,00

Resilienz bedeutet, dass uns angemessene, ausreichende und hilfreiche Verhaltens- und Denkweisen zur Verfügung stehen, mit denen wir die Situation managen können. In diesem Seminar werden die sieben Wege zu einer größeren Resilienz beleuchtet. Übungen sowie die Möglichkeit zum Austausch vertiefen das Thema und weisen die Richtung zu mehr psychischer Widerstandsfähigkeit und damit zu einer positiveren Lebenseinstellung.

Beginn: Dienstag, 03.03.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 82,00 für 4 Termine

Gefühle gehören zur menschlichen Grundausstattung und stellen eine wichtige Ressource, sprich Kraftquelle dar. Häufig werden Gefühle beispielsweise aus Unsicherheit nicht geäußert. Wie gelingt ein konstruktiver Umgang mit Gefühlen, den eigenen und denen anderer Menschen? Sie lernen die Grundgefühle kennen, ihre Auslöser und Funktion sowie den Zeitbezug und die soziale Resonanz. Sie erfahren, wie Sie echte Gefühle von Ersatzgefühlen unterscheiden können und erhalten Anregungen, wie Sie mit Ihren Gefühlen konstruktiv und lösungsorientiert umgehen können.

Termin: Montag, 23.03.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 50,00

NEU!

1.2.03 Herausfordernde Zeiten – Was gibt uns Rückhalt?

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

1.2.04 Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

1.2.05 Resilienz – Die sieben Wege zu einem starken Selbst

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

NEU!

1.2.06 Lust auf Perspektiven – Eine Quelle von Lösungsenergien: Gefühle

Leitung:

Ursula Trahasch,
Elke Mowat,
Transaktionsanalytikerinnen



NEU!

1.2.07 Lust auf Perspektiven – Kommunizieren auf Augenhöhe „Frech gekreuzt ist halb gewonnen“

Leitung:
Ursula Trahasch,
Elke Mowat,
Transaktionsanalytikerinnen

„Auf Augenhöhe kommunizieren“ bedeutet, einen gleichberechtigten Dialog miteinander zu führen. Führen wir ein Gespräch auf Augenhöhe, fühlen wir uns wertgeschätzt, das Verständnis füreinander wächst und unser Vertrauen ineinander wird gestärkt. Manchmal trauen wir uns nicht, Meinungen ohne Angst vor Bewertung oder Abwertungen auszutauschen. In kleinen Ausschnitten kommunikativer Wechselspiele lernen Sie verschiedene Beziehungsdynamiken kennen und wie Sie durch „kluges Kreuzen“ wieder in ein gutes, stabiles Fahrwasser in Gesprächen kommen.

Termin: Montag, 15.06.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen
Gebühr: € 50,00

NEU!

1.2.08 Natur-coaching – Finde deine Kraftquellen

Leitung:
Michaela Dietrich,
Kräuterpädagogin

Der Alltag ist bei vielen Menschen anstrengend und kräftezehrend. Oft verbrauchen wir unsere Energie im Tun für andere. Wie aber können wir unseren eigenen Energieakku wieder aufladen? Die Natur ist uns Spiegel und Inspiration zugleich. Wir widmen uns der Selbstfürsorge in der Natur und machen uns auf die Suche nach den persönlichen Kraftquellen für den Alltag. Der Kurs findet überwiegend draußen statt. **Bitte bringen Sie wetterangepasste Bekleidung, ein Getränk und eine Sitzunterlage mit.**

Termin: Freitag, 03.07.2026, 16.00 – 19.00 Uhr
Ort: VHS, Alte Grundschule, Entspannungsraum 2/2, Endingen
Gebühr: € 30,00

1.3 KULTUR / REGIO

1.3.01 VHS-Literaturkreis

Leitung:
Mechthild Heising,
Germanistin



Jedes Jahr überschwemmen wahre Bücherfluten den Büchermarkt. Sich darauf einzulassen ist spannend, aber gleichzeitig ein nicht zu bewältigendes Unterfangen. Mit Mut zur Lücke wollen wir ein paar dieser literarischen Highlights (auch jenseits der Bestsellerlisten) herauspicken, lesen und besprechen. Auch der Rückgriff auf Klassiker und persönlich favorisierte Bücher und Autoren soll nicht zu kurz kommen.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen (Aufenthaltsraum)
Gebühr: € 40,00 für 5 Termine (ein Abend pro Monat)

1.3.05 Brüche, Gletscher und Vulkane – Die geografischen Highlights Baden-Württembergs

Leitung:
Peter Bolanz

REGIO

Erleben Sie einen faszinierenden Einblick in die geografisch/geologischen Besonderheiten Baden-Württembergs! Der Vortrag beleuchtet die einzigartigen Landschaftsformen und ihre Entstehungsgeschichte – von den Vulkankegeln Hegau bis zum Kaiserstuhl, vom Oberrheingraben bis zur Wutachschlucht. Im Vortrag geht es auch um den Einfluss der Gletscher auf die heutigen Oberflächenformen in Baden-Württemberg und die Entstehung des Nördlinger Ries und des Steinheimer Beckens. Ein Vortrag für den geografischen Laien.

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 10,00



1.4 THEOLOGIE UND SOZIALES

Alle Theologie-Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit den Evangelischen Kirchgemeinden Riegel-Endingen und Königsschaffhausen, der Katholischen Seelsorgeeinheit Nördlicher Kaiserstuhl und der ambulanten Hospizgruppe Endingen statt.

„Vom Feiern und Fürchten – Zugänge zum Buch Ester“

Dieses Jahr dreht sich alles um das Buch Ester. Es ist eines der jüngsten des Alten Testaments und schenkt uns die verdichtete Erfahrung der Israeliten im Exil, weit weg von der alten Heimat. Interessant ist - das Wort „Gott“ kommt in diesem Büchlein überhaupt nicht vor. Und doch steht es im Bücherkanon unserer Bibel!

Wir wollen dem nachgehen und zusammen entdecken, wie zwischen den Zeilen „Gott drinsteckt“. Und das entlang immer noch aktuellen Fragen: Wie leben Menschen in einem Umfeld, in dem sie nicht geboren worden sind? Wie gehen wir mit unserer Identität und unserem Glauben um, wenn unsere Herkunft und unsere Überzeugungen uns in Gefahr bringen können? Können wir auch heute Gottes Spuren „zwischen den Zeilen entdecken“? Wie kann das, was Königin Ester in der Diaspora erlebt, für uns heute von Bedeutung sein?

Mehr Informationen über die Homepage der www.senoka.de, www.ekirien.de und www.eki-koelei.de

Termin A: Montag, 23.03.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Riegel

Termin B: Dienstag, 24.03.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Endingen

Termin C: Mittwoch, 25.03.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Königsschaffhausen

Termin D: Donnerstag, 26.03.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: St. Martinsheim, Pfarrhaus Sasbach a. K

Gebührenfrei!

1.4.01 Ökumenische Bibeltage

Leitung:

Laura Artes, Pfarrerin
(Termin A)

Eberhard Bons, Theologe,
Prof. für Altes Testament
(Termin B)

Peter Boos, Pfarrer
(Termin C)

Lijun Wang, Gemeindereferentin
(Termin D)





NEU!

1.4.02 Besuch des Krematoriums Südbaden – ein Blick hinter die Kulissen

Leitung:
Anita Pfanner

Was passiert eigentlich nach dem letzten Abschied? Bei einem geführten Besuch im größten Krematorium Südbadens erhalten Sie einen eindrucksvollen Einblick in die Abläufe einer Feuerbestattung. In respektvoller Atmosphäre erfahren Sie mehr über technische Prozesse, ethische Standards und den Umgang mit Verstorbenen. Der Besuch lädt zum Nachdenken ein und hilft, Berührungängste abzubauen. (Möglichkeit einer Fahrgemeinschaft)

Termin: Samstag, 09.05.2026, 11.30 – 14.00 Uhr

Ort: Krematorium Südbaden, Eschbach

Gebührenfrei!

1.4.04 Pflegebedürftig – was nun? Vortrag und Fragerunde

Referentin:
Sabine Wensch-Christ,
Pflegestützpunkt Landkreis
Emmendingen

Die Kurse **1.4.04 bis 1.4.06** entstehen in Kooperation mit dem **Pflegestützpunkt des Landkreises Emmendingen**

Pflegebedürftigkeit kann jede und jeden treffen und ändert das ganze Leben. Angehörige und Betroffene stehen plötzlich vor großen Herausforderungen und vielen offenen Fragen.

Der Pflegestützpunkt informiert über:

- Unterstützung- und Entlastungsmöglichkeiten
 - Leistungen der Kassen
 - Vereinbarung von Beruf und Pflege
- Ihre Fragen sind auch herzlich willkommen.

Termin: Mittwoch, 11.03.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Spendenkasse!



KALTENBACH
INGENIEURE ARCHITEKTEN

ingenieurgesellschaft für bauwesen mbH
karl-winterhalter-strasse 4 | 79346 endingen
www.ika-kaltenbach.de



Eine Demenzerkrankung stellt die ganze Familie und das gesamte Umfeld vor große Herausforderungen. Die Kommunikation muss der Erkrankung neu angepasst werden, um Eskalation im Alltag zu vermeiden. Sie erhalten in dieser Veranstaltung wichtige Informationen zur Erkrankung und praktische Tipps für schwierige Situationen. Im Anschluss bleibt Raum für Ihre Fragen.

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebührenfrei!

In alltäglichen Situationen können Gesunde im Demenz Parcours erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Sie können erfahren, was es bedeutet, wenn einfache Handlungen nicht mehr adäquat umgesetzt werden können. Es ist eine Grenzerfahrung, die zum besseren Verständnis von an Demenz erkrankten Menschen führt und Barrieren im Umgang mit Erkrankten abbaut. Die Kursleitung begleitet durch den Parcours und beantwortet Fragen.

Termin A: Mittwoch, 06.05.2026, 17.00 – 18.30 Uhr
Termin B: Mittwoch, 06.05.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: VHS-Aufenthaltsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebührenfrei!

Dieser Kurs bietet einen fundierten Überblick über die wesentlichen Aspekte der Pflege in Deutschland. Er richtet sich an alle, die sich proaktiv informieren möchten oder vor der Herausforderung stehen, Pflegebedürftigkeit im eigenen Umfeld zu managen.

Wir beleuchten folgende Kernpunkte:

- Grundlagen der Pflegebedürftigkeit: Definition, Begutachtung und die fünf Pflegegrade.
- Leistungen der Pflegeversicherung: Welche Unterstützung gewährt die soziale und private Pflegeversicherung?
- Ambulante und stationäre Pflege: Die verschiedenen Pflegeformen und ihre Unterschiede.
- Finanzierung der Pflege: Kosten, Eigenanteile und Entlastungsmöglichkeiten.

Termin: Dienstag, 24.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 15,00

(Kursbeschreibung siehe Seite 75)

In Kooperation mit der Malteser Hilfsdienst e. V., Gliederung Nördlicher Breisgau, Endingen

Termine: **Kurs A:** Montag, 30.03.2026, 9.00 – 16.00 Uhr (Osterferien)
Kurs B: Samstag, 09.05.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: je € 70,00

1.4.05 Herausfordernde Situationen und den Alltag mit Demenz meistern

Leitung:
 Sabine Wensch-Christ,
 Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen

1.4.06 Demenz Parcours – Wie fühlt sich ein Mensch mit Demenz?

Leitung:
 Sabine Wensch-Christ,
 Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen

1.4.07 Infoveranstaltung: Wissenswertes über die Pflege

Leitung:
 Cengiz Han Erikci,
 Finanzberater

7.1.10 Erste-Hilfe-Kurse für den Führerschein und interessierte Ersthelfende

Leitung:
 Gottfried Moser



1.5.16 Lebensrettende Sofortmaßnahmen und Umgang mit einem Defibrillator (AED)

Leitung:
Team DRK Endingen-
Forchheim

In Kooperation mit dem DRK Endingen-Forchheim

In diesem Kurs lernen Sie die lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand kennen. Unter Anleitung üben Sie die Herzdruckmassage und die Atemspende an Übungspuppen. Zudem zeigen wir Ihnen den sicheren Umgang mit einem Autorisierten Externen Defibrillator (AED) – einem Gerät, das im Notfall helfen kann, Leben zu retten. Der Kurs vermittelt sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Fertigkeiten, die für jeden im Alltag von großer Bedeutung sein können.

Termin A: Samstag, 14.03.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Termin B: Samstag, 25.04.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Termin C: Samstag, 30.05.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Termin D: Samstag, 13.06.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: DRK Vereinsheim, Kenzingerstr. 4, Endingen

Gebühr: je € 25,00

1.5 WIRTSCHAFT UND GESELLSCHAFT

1.5.01 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Ehegattennotverordnung, Testament

Leitung:
Jürgen Gießler,
Vorstandsvorsitzender,
GSM Finanzplanung AG

Stellen Sie sich vor, Sie haben keinen Zugriff mehr auf Ihr Vermögen, Gerichte und nicht Sie oder Ihre Angehörigen entscheiden über Ihre Gesundheit. An diesem Abend erhalten Sie Informationen, warum z.B. eine Vorsorgevollmacht, ein Testament, die Vorsorge für den Pflegefall etc. so wichtig sind und wie und wo Sie einfach und preiswert wichtige Vollmachten und Verfügungen erstellen lassen können. Es wird Ihnen gezeigt, wie sich die gesetzliche Versorgung im Pflegefall gestaltet und Sie werden über die damit verbundenen Risiken (Kinder haften für Ihre Eltern) und mögliche Lücken informiert. Sie erhalten wichtige Informationen, wie Sie sich selbst, Ihre Familie, sowie Ihr Eigentum im Pflegefall schützen können und Sie erfahren, dass „Ruhestand“ planbar ist. Selbstverständlich ist genügend Raum für Ihre Fragen und Diskussionen.

Termine: Kurs A: Donnerstag, 19.03.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs B: Montag, 11.05.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 20,00

1.5.02 Übergabe oder Erbfolge

Leitung:
Rechtsanwaltskanzlei
Wingert & Kollegen

Richtige Übergabe schützt bestens: Vor unerwünschten Erben und Pflichtteilen, vor Verbrauch für Alterskosten, vor „Altersunfug“ durch Witwe(r) etc. Kluge Erbfolge sichert: Lebensabend, „Daheim statt im Heim“, geliebte Lebensgewohnheiten, eigenständige Altersversorgung, persönliche und wirtschaftliche Unabhängigkeit, neue Disposition der Altersplanung etc. Der Vortrag gewährt einen Überblick und gibt wertvolle Hilfen für die „richtige“ Entscheidung.

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00







GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER!



FINANZIEREN ■ ANLEGEN ■ VORSORGEN ■ VERSICHERN

Fragen? Kontaktieren Sie uns

☎ +49 (0) 76 42 - 40 8 40



GSM Finanzplanung AG

Ersteiner Straße 20 | 79346 Endingen a.K.

www.gsm-web.de

TIPP



Welche Kurse werden steuerlich anerkannt? EDV-Schulungen, Wochenend- und arbeitsbegleitende Kurse zu beruflichen Themen. Sprachkurse sind absetzbar, wenn man die Sprache im Beruf benötigt.

Der Referent gewährt nicht alltäglichen Einblick in kluge Altersvorsorge und Erbschaftsplanung. Nur der klar formulierte „letzte Wille“ kann auch wunschgemäß eintreten. Dabei ist das beliebte „Berliner Testament“ oft der falsche oder der halbe Weg nach Rom. Übliche Wünsche: optimale Versorgung von Witwe und Kindern, keine Versteigerung des Elternhauses, Schutz vor Pflichtteilen, Steuern, Alterskosten und Altersunfug des Witwers, kluge Teilungsanordnung, Frieden unter den Hinterbliebenen, Tür zu für unerwünschte Erben, Hilfe für überschuldete bzw. schwerbehinderte Erben. **Optimale Altersvorsorge:** Geschäftsunfähig leben nach Wunsch geht nicht mit üblicher Blanko-Vorsorgevollmacht, sondern nur bei klar definiertem Vorsorgevertrag. „Daheim statt im Heim“, optimale Modalitäten für Helfer und Vollmachtgeber, Vermögen als Lohn für Altershilfe bei Angehörigen statt beim Heim, Schutz vor Doppelzahlung, Vergütung bei „Vermögen ohne Geld“, Schutz vor Abschiebung in Billigregion.

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00

1.5.03 Kluges Testament für Ehepartner / Optimale Altersvorsorge

Leitung:
Rechtsanwaltskanzlei
Wingert & Kollegen



KLIMASCHUTZ

Mehr Lebensqualität durch Klimaschutz

Veranstaltungsreihe der VHS und der Gemeinden Riegel, Eendingen und Forchheim (Kurse 1.5.05 – 1.5.15)



Der Klimawandel und die damit zusammenhängenden Temperaturveränderungen, Wetterextreme und Umweltprobleme haben ernsthafte Auswirkungen auf unseren Planeten. Auch bei uns in der Region sind die Veränderungen spürbar und nehmen von Jahr zu Jahr zu. Indem wir Maßnahmen ergreifen, um den Klimawandel zu bekämpfen und uns an die bereits stattfindenden Veränderungen anzupassen, können wir die negativen Auswirkungen reduzieren und eine nachhaltigere Zukunft für alle schaffen. Dabei ist jede und jeder Einzelne gefragt. Denn viele kleine Dinge können eine große Veränderung bewirken und eine große Strahlkraft haben. Die Veranstaltungsreihe „Mehr Lebensqualität durch Klimaschutz“ bietet dazu ein attraktives Angebot, um sich über wechselnde Themen im Bereich Klimaschutz sowie Anpassung an die Folgen des Klimawandels zu informieren und in praktisches Handeln umzusetzen. Die Stadt Eendingen sowie die Gemeinden Riegel und Forchheim unterstützen diese Veranstaltungsreihe im Rahmen ihres Engagements für den Klimaschutz und auf dem Weg zur Klimaneutralität. Daher können die Kurse dieser Veranstaltungsreihe gebührenfrei angeboten werden.

1.5.05 Ihr Weg zur eigenen Solaranlage – Mit Erfahrungsbericht aus der Praxis

Leitung:
Klimaschutzmanager
Irina Wellige (Riegel)
und Michael Koep (Stadt
Eendingen & Forchheim)



Eigene Photovoltaik (PV)-Module anzuschaffen war für Hausbesitzer:innen noch nie so einfach und günstig wie jetzt. Wie bekomme auch ich meine eigene Solaranlage aufs Dach? Darf ich eine PV-Anlage auf einem denkmalgeschützten Gebäude errichten? Wo kann ich mich gut und umfassend beraten lassen? Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend geklärt. Es werden aktuelle Informationen und Fakten zur Gesetzgebung und Technik vorgestellt, ebenso wie die unterschiedlichen Unterstützungsangebote, die es für Bürgerinnen und Bürger in der Region gibt. Ein Erfahrungsbericht aus der Praxis eines „jungen“ PV-Anlagenbetreibers wird den Weg von der ersten Idee bis zur Fertigstellung und Inbetriebnahme veranschaulichen und den Abend abrunden.

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Hauptstr. 12, Riegel

Gebührenfrei!

1.5.06 Balkonkraftwerke – die Energiewende für alle

Online

Leitung:
Achim Lott,
Diplom-Ingenieur
für Elektrotechnik

Balkonkraftwerke sind kleine PV-Anlagen, die ins eigene Wohnungsnetz einspeisen. Somit können auch Mieter:innen eine PV-Anlage betreiben und diese bei einem Wohnungswechsel mitnehmen. In diesem Vortrag wird auf die technischen, rechtlichen und wirtschaftlichen Aspekte von Balkonkraftwerken eingegangen. Außerdem berichtet der Referent über seine Erfahrungen mit einer eigenen Pilotanlage. Bei der anschließenden Diskussion wird auch auf individuelle Fragen eingegangen.

Termin: Dienstag, 24.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebührenfrei!



In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau & dem LK EM

Ein Balkonkraftwerk kann durch zusätzliche Komponenten wie z.B. einem Batteriespeicher oder einer Energiefluss-Erfassung flexibler genutzt werden und einen deutlichen Mehrwert erzielen. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie ein Balkonkraftwerk so in Ihr Hausstromnetz einbinden, dass Sie die Sonnenstromerzeugung vom Verbrauch entkoppeln und so auch bei schlechtem Wetter oder im Winter einen Beitrag zur Stromersparnis erzielen. Dabei wird auch die unvergütete Einspeisung überschüssiger Sonnenenergie ins öffentliche Netz minimiert. Neben kommerziellen Lösungen werden auch Projekte aus dem DIY-Bereich vorgestellt. Daher werden Grundkenntnisse der Elektrotechnik sowie das Basiswissen, wie es im Seminar „Balkonkraftwerke – die Energiewende für Alle“ vermittelt wird, empfohlen. Nach diesem Seminar können Sie besser einschätzen, ob Kaufen oder Selbermachen für Sie der bessere Weg ist.

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebührenfrei!

Im Jahr 2024 stammten ca. 15% der erzeugten Strommenge in Deutschland aus Photovoltaikanlagen. An sonnigen Tagen produzieren PV-Anlagen oft mehr Energie als zur Deckung des eigenen Strombedarfs benötigt wird. Mit Batteriespeichern lassen sich Erzeugung und Verbrauch zeitlich entkoppeln – gleichzeitig werden die Stromnetze entlastet.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Speichersysteme funktionieren, wie sie sich wirtschaftlich, sicher und netzdienlich betreiben lassen. Weiterhin erhalten Sie einen Ausblick auf die Nutzung von Elektrofahrzeugen als „Speicher auf vier Rädern“.

Termin: Dienstag, 05.05.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebührenfrei!

Der Photovoltaik-Ausbau ist für die Energiewende und den Klimaschutz von zentraler Bedeutung. Auf Einfamilienhäusern sind wir hier schon einen großen Schritt gegangen. Mehrparteienhäuser und Wohnungseigentümergeinschaften verbleiben aber noch stark hinter ihrem Potential des Ausbaus zurück. Johannes Jung von der Energieagentur Regio Freiburg stellt Ihnen in diesem Vortrag vor, wie Sie in Ihrem Mehrparteienhaus am besten eine Photovoltaik-Anlage umsetzen können und geht auf die Chancen und Herausforderungen ein.

Termin: Dienstag, 27.01.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Gebührenfrei!

1.5.07 Balkonkraft 2.0 – Sonnenstrom clever erzeugen und nutzen Online

Leitung:
Achim Lott,
Diplom-Ingenieur
für Elektrotechnik



1.5.08 Batterie-speicher – eine Einführung Online

Leitung:
Achim Lott,
Diplom-Ingenieur
für Elektrotechnik

1.5.15 Wie Sie Photovoltaik im Mehrparteienhaus nutzen können Online

Leitung:
Johannes Jung,
zertifizierter Solar- und
E-Mobilitätsberater der
DGS Franken



NEU!

1.5.09 Wasser in der Klimakrise – zwischen Dürre und Starkregen

Leitung:

Nikolaus Geiler,
Wasserexperte

Mit welchen Folgen müssen wir aufgrund der immer rasanter verlaufenden Klimakrise für den Wasserhaushalt, die Trinkwasserversorgung und die landwirtschaftliche Bewässerung in unserer Region rechnen? Wie bereiten sich das baden-württembergische Umweltministerium, das Regierungspräsidium und die Landkreisverwaltung auf Dürre auf der einen Seite und auf Starkniederschläge und Hochwasser auf der anderen Seite vor? Wie können sich Ebingen, Riegel und die benachbarten Kommunen auf die Wasserkrise vorbereiten? In seinem Vortrag geht der Wasserexperte Nikolaus Geiler auf Herausforderungen und Lösungsansätze in Südbaden und im Landkreis Emmendingen ein und auch darauf, was jeder Einzelne beitragen kann.

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Kornhalle, Ebingen

Gebührenfrei!

NEU!

1.5.10 (Un-) gewöhnliche Möglichkeiten der alltäglichen Müllvermeidung

Referentin:

Nina Hanefeld,
freiberufliche
Schriftstellerin

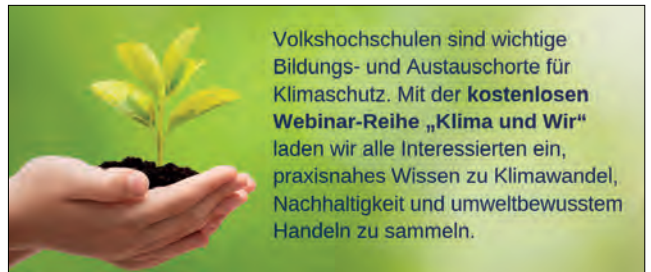
Manchmal möchte man mehr zukunftsfreundliche Handlungen in den Alltag integrieren. Die Referentin Nina Hanefeld bietet seit 2009 u.a. Öffentlichkeitsarbeit für nachhaltige Unternehmen und Vereine an und hat in dieser Zeit umfangreiches Wissen zum umweltfreundlichen Leben gesammelt, das weit über die üblichen Tipps hinausgeht. In diesem Vortrag vermittelt sie auf lockere und fundierte Weise, wie umweltfreundliche Handgriffe ganz einfach in den Alltag integriert werden können. Die Tipps werden anhand der verschiedenen Zimmer präsentiert: Küche, Badezimmer, Büro, Schlafzimmer und Garten.

Termin: Montag, 09.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Hauptstr. 12, Riegel

Gebührenfrei!

Die Webinar-Reihe ist Teil des Projekts **vhs goes green** und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (Kurse 1.5.20 – 1.5.24)



Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der **kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“** laden wir alle Interessierten ein, praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln zu sammeln.

1.5.20 Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur

Online

Leitung:

René Franz

Einführung in die Permakultur: Ursprung, Prinzipien und praxisnahe Beispiele zur Umsetzung nachhaltiger Strukturen im Garten oder auf dem Balkon – für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

Termin: Dienstag, 24.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Gebührenfrei!



Wie kann Kultur zur sozial-ökologischen Transformation beitragen? Das Webinar zeigt, wie Kultureinrichtungen Klimaschutz in ihre Routinen integrieren und als „Dritte Orte“ gesellschaftlichen Wandel mitgestalten können.

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Gebührenfrei!

1.5.21 Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz – und was wir dafür tun können

Online

Leitung:
Franziska Mohaupt

Wie können wir in unserer Gemeinde zum Klimaschutz beitragen? Dr. Jonathan Seim zeigt praxisnah, welche Handlungs- und politischen Beteiligungsmöglichkeiten es gibt. Er lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und zu entdecken, wo wir vor Ort gemeinsam wirksam werden können.

Termin: Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Gebührenfrei!

1.5.22 Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden?

Online

Leitung:
Dr. Jonathan Seim

Was motiviert Menschen zu klimafreundlichem Handeln – und warum scheitert es trotz positiver Haltung und Wissen oft im Alltag? Der Vortrag gibt Einblicke in die Umweltpsychologie und zeigt praxisnahe Ansätze, um Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

Termin: Donnerstag, 07.05.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Gebührenfrei!

1.5.23 Klima und Psychologie: Warum Wissen allein nicht reicht

Online

Leitung:
Anna-Sophie von Agris

Immer mehr Anlegerinnen und Anleger wollen nachhaltig investieren, doch mangelnde Transparenz und Information bremsen sie aus. Der Vortrag zeigt Wege auf, um Hürden zu überwinden und problematische Produkte zu vermeiden.

Termin: Mittwoch, 03.06.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Gebührenfrei!

1.5.24 Klima und Finanzen: Grün investieren – aber wie?

Online

Leitung:
Michael Herte



1.6 NATURWISSENSCHAFT

NEU!

1.6.01 Sternwarte March – Besichtigung mit Himmelsbeobachtung

Referenten:
Dozententeam,
VHS March

In Kooperation mit der VHS March

Wir besichtigen die Sternwarte March und beobachten bei günstiger Witterung den Sternenhimmel über uns: die aufsteigenden Frühlingssternbilder und den kraterübersäten Mond. Es können auch Planeten, Sternhaufen, Nebel und Galaxien beobachtet werden. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise ins Weltall. Bei bedecktem Himmel ist eine Beobachtung mit dem Teleskop nicht möglich. Dann zeigen wir Ihnen nach einer Führung durch die Sternwarte den aktuellen Sternenhimmel am Bildschirm. **Bitte beachten Sie:** Die Sternwarte March zwischen Holzhausen und Buchheim ist nicht barrierefrei. Die Besichtigung ist für Kinder unter 12 Jahren und für Rollstuhlfahrer nicht geeignet. **Bitte denken Sie an warme Kleidung!**

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 19.30 – 21.30 Uhr
Treffpunkt: Sternwarte zwischen Holzhausen und Buchheim
Gebühr: € 10,00

NEU!

1.6.05 Unser Unkraut im Garten – unerkannte Schätze

Referentin:
Elke Senn,
Heilpraktikerin und
Dipl. Biologin

Wir haben es nie gesät und trotzdem begleitet es uns zuverlässig in jedem Garten durch das ganze Jahr. Vielleicht ist jetzt die Zeit gekommen, das Unkraut nicht länger als Last, sondern auch als Schatz zu erkennen. Viele von diesen unerwünschten Pflanzen glänzen mit wertvollen Inhaltsstoffen: wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, außergewöhnliche Mengen an Vitaminen, verschiedenste Polyphenole, Flavonoide und kostbare Antioxidantien. Und wenn Sie keinen eigenen Garten besitzen, dann werden Sie bestimmt an einem Wegesrand fündig.

Termin: Dienstag, 05.05.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 15,00

NEU!

1.6.08 Garten im März – Start ins Gartenjahr

Leitung:
Ladislaus Horvath

Der März legt den Grundstein für ein erfolgreiches Gartenjahr. In diesem Kurs erfahren Sie unter anderem Rückschnitt, Bodenpflege, erste Aussaaten, Pflanzungen sowie Schutz vor Spätfrost. Der Kurs richtet sich an Hobbygärtner*innen aller Erfahrungsstufen und bietet praktische Tipps für die direkte Umsetzung im eigenen Garten.

Termin: Samstag, 14.03.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 15,00

NEU!

1.6.09 Garten im Mai – Wachstum, Pflege

Leitung:
Ladislaus Horvath

Im Mai erwacht der Garten zu voller Lebenskraft. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Pflegemaßnahmen jetzt besonders wichtig sind, damit Zier- und Nutzgarten gesund wachsen und reich blühen. Behandelt werden unter anderem das Pflanzen und Pflegen von Gemüse, die Auswahl geeigneter Pflanznachbarn, Düngung, Bewässerung sowie der Umgang mit Schädlingen. Der Kurs vermittelt praxisnahe Tipps und richtet sich an Hobbygärtner*innen aller Erfahrungsstufen.

Termin: Samstag, 09.05.2026, 10.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 15,00



2. BERUFLICHE BILDUNG

2.1 EDV

EDV-WORKSHOPS UND FIRMENSEMINARE

Auf Wunsch organisieren wir Workshops oder schulen Ihre Mitarbeiter nach Ihren Vorstellungen. Rufen Sie uns unverbindlich an, gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot!

Bildungszeit – bezahlte Freistellung

Beschäftigte in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes. Dies gilt nur für Tageskurse mit mindestens 6 Stunden Dauer. **Fragen Sie bei Ihrem Arbeitgeber nach!**



Das Angebot einer individuellen Einzelschulung/-beratung richtet sich an Personen, die gezielte Fragen und Probleme zu unterschiedlichen Themen haben oder exklusiv die Funktionen von Computeranwendungen erlernen wollen. Die individuelle Betreuung durch einen unserer Dozenten stellt darüber hinaus sicher, dass die Lerninhalte und das Arbeitstempo Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Termine: Details und Terminvereinbarung telefonisch über das VHS-Büro 07642 1052

Ort: nach Absprache

Gebühr: € 35,00 pro Unterrichtseinheit (UE= 45 Min.) mindestens 2 UE

Sie haben beruflich oder privat mit Computern zu tun, stolpern aber regelmäßig über Wissenslücken oder haben das Gefühl, dass vieles auch einfacher und schneller gehen könnte? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, Ihr Wissen systematisch zu strukturieren. Sie erhalten einen fundierten Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, PowerPoint) und bekommen praxisnahe Tipps und Tricks vermittelt, um die Software effektiv einzusetzen. **Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse**

Beginn: Mittwoch, 29.04.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 120,00 für 4 Termine

(Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1.01)

Termin: Samstag, 13.06.2026, 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 80,00

2.1.00 EDV-Individuell – PC/Tablet/ Smartphone

NEU! 2.1.01 Office für Büro & Alltag

Leitung:
Jürgen Hinderer

2.1.02 Office Kompaktkurs

Leitung:
Jürgen Hinderer



2.1.03 Excel Grundlagen

Leitung:
Jürgen Hinderer

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen und Formeln erleichtern und mit einer geschickten Gestaltung Ihrer Tabellen die Daten übersichtlich aufbereiten. Der Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen von Excel vertraut. Mit vielen Praxisbeispielen erwerben Sie erste Kenntnisse.

Beginn: Mittwoch, 10.06.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 90,00 für 3 Abende

2.1.04 Excel für Wiedereinsteiger/-innen

Tagesseminar

Leitung:
Jürgen Hinderer

Egal, ob Sie Excel beruflich oder privat nutzen: Das Programm ist ideal für Tabellen und Berechnungen jeglicher Art. Wiederholen Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse und lernen Sie in diesem Kurs weitergehende Möglichkeiten der Nutzung.

Voraussetzung: Excel Grundkenntnisse

Termin: Mittwoch, 01.07.2026, 9.00 – 15.30 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 80,00

2.1.06 WhatsApp gekonnt nutzen

Leitung:
Adrian Sexauer



Mit WhatsApp tauschen Sie Nachrichten, Bilder oder Filme aus, fassen Ihre Freunde und Familie in Gruppen zusammen und halten so alle auf dem Laufenden. Wie Sie WhatsApp in Betrieb nehmen und einrichten, lernen Sie in diesem Kurs. Erfahren Sie, welche Informationen Sie neben der eigentlichen Nachricht übermitteln, wie Sie unerwünschte Kontakte blockieren oder Ihren Standort weiterleiten uvm.

Mitzubringen ist: ein eigenes Smartphone mit Telefon- & Datentarif.

Teilnahmevoraussetzungen: Smartphone-Grundkenntnisse. Bitte beachten Sie, dass im Kurs keine Ersteinrichtung des Geräts durchgeführt werden kann. Bitte buchen Sie hierzu den Kurs „EDV individuell“.

Termin: Montag, 20.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 30,00



· Sanitärtechnik
· Baublechnerei
· Kundendienst

Peter Hügel · Installateurmeister · Schönenbergstr. 19 · 79346 Endingen
Tel. 07642 45190 · info@huegel-sanitaer.de

Rund ums Bad · von Meisterhand



In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit Ihrem Smartphone. Inhalte: Elementare Bedienung: Steuerung, Menüs, Einstellungen; Kommunikation: Telefonie, SMS, E-Mail, Messenger (Whatsapp); Kontakte und Terminverwaltung: Kalender, Termine, Aufgaben; Programme (Apps) aus dem Playstore laden; WLAN und mobile Daten; Unterwegs: Google Maps, Stadtpläne, Bahnverbindungen etc. **Bitte eigenes, voll aufgeladenes Gerät mit eingerichtetem Google-Konto mitbringen.** Im Kurs kann kein Google-Konto eingerichtet werden! Für absolute Neulinge empfehlen wir vorab eine Einzelschulung für die Inbetriebnahme eines Apple-iPhones bzw. Android-Smartphones/-Tablets und die Einrichtung eines Google-Kontos/einer Apple-ID.

Kurs A: Mittwoch, 18.03.2026, 16.00 – 18.15 Uhr (Android)

Gebühr: € 60,00 für 2 Termine

Kurs B: Montag, 13.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr (iPhone)

Gebühr: € 36,00 für 1 Termin

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Lernen Sie, wie Ihr Smartphone Ihr praktischer Begleiter für unterwegs wird. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie hilfreiche Apps sicher und effektiv nutzen können – zum Beispiel um Rad- und Wanderwege zu finden, Autofahrten zu planen, Fahrpläne abzurufen oder Tickets für öffentliche Verkehrsmittel zu buchen. Schritt für Schritt zeigen wir, wie passende Apps heruntergeladen, bedient und sinnvoll im Alltag eingesetzt werden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone sowie ein Ladekabel mit.

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 80,00 für 2 Termine

Dieses Einsteigerseminar richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, die in die spannende Welt des Programmierens eintauchen möchten. Gemeinsam entdecken wir, was eine Programmiersprache ist, wie sie funktioniert und was sie von anderen Sprachen unterscheidet. Du lernst dabei einige der wichtigsten und aktuellsten Programmiersprachen wie Python, JavaScript, Java oder C# kennen. Außerdem erfährst du den grundlegenden Unterschied zwischen einer höheren Programmiersprache und der Maschinensprache, die dein Computer versteht.

Termin: Montag, 30.03.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 40,00

2.1.07 Einführung in die Bedienung eines Smartphones – Grundlagenkurs für Seniorinnen und Senioren

Leitung:

Jürgen Hinderer (Android) und
Adrian Sexauer (iPhone)



2.1.08 Mit dem Smartphone unterwegs

Leitung:

Jürgen Hinderer

2.1.09 Code Starter – Einführung in die Welt der Programmiersprachen ab 15 Jahre (Osterferien)

Leitung:

Marco Baeriswyl,
Informatiker



2.1.10 Cyber-security – Sicher im Internet unterwegs

Leitung:

Marco Baeriswyl,
Informatiker

Die digitale Welt bietet Komfort – gleichzeitig aber auch neue Gefahren. Cyberkriminelle nutzen psychologische Tricks, gefälschte Webseiten, unsichere Passwörter oder öffentlich zugängliche Informationen, um an persönliche Daten zu gelangen. Moderne KI-Werkzeuge verstärken diese Risiken, indem sie täuschend echte Texte, Bilder oder Nachrichten erzeugen können. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie typische Online-Bedrohungen funktionieren und wie man sich zuverlässig davor schützt. Um die Mechanismen dahinter besser zu verstehen, versetzen wir uns gemeinsam – in einer sicheren und kontrollierten Simulation – in die Perspektive eines Angreifers: Wir analysieren, wie Angreifer öffentlich sichtbare Informationen aus sozialen Netzwerken, E-Mails oder unachtsamen Momenten nutzen könnten, um gezielte Angriffe vorzubereiten. Ziel ist, zu verstehen, wie leicht sich Daten preisgeben lassen, wenn man bestimmte Warnsignale nicht erkennt.

Beginn: Dienstag, 03.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule Endingen

Gebühr: € 40,00 für 2 Termine

2.1.13 KI – Anwendung und Sicherheit – Künstliche Intelligenz verstehen und sicher nutzen

Leitung:

Marco Baeriswyl

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

Künstliche Intelligenz hält in immer mehr Lebens- und Arbeitsbereichen Einzug – von automatisierten Text- und Bildgeneratoren über persönliche Assistenzsysteme bis hin zu smarten Analysewerkzeugen. Dieser Kurs vermittelt leicht verständlich die Grundlagen moderner KI-Systeme und zeigt anhand praktischer Beispiele, wie gängige Tools sinnvoll genutzt werden können. Dabei werden praxisnahe KI-Anwendungen vorgestellt, ausprobiert und miteinander verglichen, sodass Teilnehmende ein klares Gefühl für Stärken, Unterschiede und Einsatzgebiete verschiedener Systeme entwickeln. Durch konkrete Aufgabenstellungen und kleine Übungen lernen die Teilnehmer*innen, KI-Tools direkt anzuwenden und deren Ergebnisse kritisch zu bewerten.

Beginn: Dienstag, 12.05.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 40,00 für 2 Termine

NEU!

2.1.14 Photovoltaik & Smart Energy

Leitung:

Marco Baeriswyl

Die Energiewende findet längst im eigenen Zuhause statt – mit Photovoltaikanlagen, Batteriespeichern, intelligenten Stromzählern und vernetzten Ladelösungen für Elektrofahrzeuge. Doch wie lässt sich der selbst erzeugte Strom möglichst effizient nutzen? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie moderne PV-Anlagen aufgebaut sind und wie das Zusammenspiel von Modulen, Wechselrichter, Heimspeicher und Wallbox den Eigenverbrauch deutlich erhöhen kann. Dabei werden praxisnah verschiedene Energietools, Monitoring-Systeme und Smart-Home-Lösungen vorgestellt, mit denen sich der Stromfluss optimieren, steuern und intelligent verteilen lässt.

Termin: Dienstag, 09.06.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00



In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Welt von Linux und Unix entdecken. Angefangen von den Grundlagen der Kommandozeile über das Arbeiten mit verschiedenen Distributionen bis hin zur praktischen Anwendung mit dem Raspberry Pi. Jeder Termin besteht aus einem theoretischen Teil sowie praktischen Übungen. Am Ende jedes Termins gibt es einen kurzen Wissenstest oder eine praktische Aufgabe zur Wiederholung. Zusätzlich erhalten Sie weiterführende Links und Materialien zur Vertiefung. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteigerinnen und Einsteiger als auch an Fortgeschrittene, die ihr Wissen vertiefen möchten.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 15.45 – 17.15 Uhr

Ort: Emmendingen, Schulungszentrum, Raum 6

Gebühr: € 199,00 für 10 Termine

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

In diesem praxisorientierten Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können um Informationen zu recherchieren, Texte, Reden oder E-Mails zu verfassen und vieles mehr. Erfahren Sie außerdem alles Wissenswerte über die Chancen und Herausforderungen des Chatbots. In einer informativen Einführung wird die Funktionsweise des Programms erläutert, Gefahren aufgezeigt und der ethische Umgang thematisiert. Im interaktiven Praxisteil erhalten Sie konkrete Tipps, wie und wofür Sie ChatGPT nutzen können und lernen die Kunst des klaren und präzisen Fragestellens, um beste Ergebnisse zu erzielen. **Vorkenntnisse im Umgang mit Computern und Internet sind erforderlich.**

Beginn: Montag, 29.06.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS Haus Emmendingen, EDV-Raum 008/UG

Gebühr: € 55,00 für 2 Termine

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

Erleben Sie, wie aus einzelnen Medien ein professioneller Kurzfilm entsteht! In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen der modernen Videoschnitt-Software DaVinci Resolve kennen und erfahren, wie der non-lineare Schnitt funktioniert. Schritt für Schritt erstellen Sie Ihren eigenen Videobeitrag, indem Sie Video- und Audiosequenzen sowie Fotos kreativ miteinander kombinieren. Am Ende des Kurses exportieren Sie Ihren fertigen Kurzfilm im MP4-Format – ideal für die Wiedergabe auf allen gängigen Geräten. **Bitte eigene Videos, Kopfhörer (3,5mm Klinke) und externe Festplatte oder USB-Stick mitbringen!**

Termin: Montag, 18.05.2026, 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: VHS Haus Emmendingen, EDV-Raum 008/UG

Gebühr: € 40,00

NEU!

2.1.20 Linux, Unix und Raspberry Pi OS

Leitung:

Janniot Schneider

NEU!

2.1.21 ChatGPT effektiv nutzen

Leitung:

Aikaterini Nakou

NEU!

2.1.22 Videoschnitt – Ihr eigener Kurzfilm

Leitung:

Marek Drach



2.1.11 „Fit am Computer“ Kurs für Kids ab 8 Jahren (Osterferien)

Leitung:
Jürgen Hinderer

2.1.12 PowerPoint für Schüler – Grund- lagen – Schüler ab Klasse 5 (Osterferien)

Leitung:
Jürgen Hinderer

NEU!

2.1.15 Einfache Spiele program- mieren (Osterferien)

Leitung:
Johannes Leppert,
Fachinformatiker

2.1.16 Grundkurs „Zehn-Finger- System“ am Computer für Erwachsene und Schüler ab Klasse 5

Leitung:
Ute Fehlmann

COMPUTERKURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Ziel des Kurses ist es, den Kindern dabei zu helfen, mit dem Computer verantwortungsvoll umzugehen und zu erfahren, was der Computer (außer Spielen) so alles kann.

Termine: Montag, 30.03.2026 und Dienstag, 31.03.2026,
jeweils 14.00 – 16.15 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 48,00 für 2 Termine – Schülertarif

(Kursbeschreibung siehe Seite 74)

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

Termine: Mittwoch, 01.04.2026 und Donnerstag, 02.04.2026,
jeweils 14.30 – 16.45 Uhr

Ort: VHS Haus Emmendingen, EDV-Raum 008/UG

Gebühr: € 49,00 für 2 Termine – Schülertarif

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau
Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren.

Aus der Schulzeit kennst du bereits den programmierbaren Taschenrechner, mit dem sich Formeln speichern und Grafiken darstellen lassen. Du wolltest schon immer gerne wissen, wie so etwas funktioniert oder hast Lust, dich mit ähnlichen Themen aus der Informatik zu beschäftigen? Wie wäre es mit einem Programm, das dir hilft, mathematische Berechnungen auszuführen oder einem Vokabeltrainer, der dich beim Erlernen einer Fremdsprache unterstützt? Hier zeigt dir unser Dozent, was du dafür wissen musst.

Termine: Dienstag, 31.03.2026 und Mittwoch, 01.04.2026,
jeweils 10.30 – 13.30 Uhr

Ort: VHS Haus Emmendingen, EDV-Raum 008/UG

Gebühr: € 59,00 für 2 Termine

TASTATURTRAINING

Möchten Sie/möchtest Du gern auf der Computertastatur mit 10 Fingern schreiben? Dann ist das der richtige Kurs! **Bitte in der ersten Stunde Farbstifte mitbringen!**

Beginn: Samstag, 07.03.2026, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 50,00 für 4 Termine





PAUSEN-KICK

BRINGEN SIE BEWEGUNG IN IHR UNTERNEHMEN!

GESUNDHEIT IST UNTERNEHMENS'WERT'

Bewegungsmangel am Arbeitsplatz führt unweigerlich zu Gesundheitsproblemen – Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen und vieles mehr sind oft die Folge...

WIR – DIE VHS – BIETEN IHNEN MIT DEM PAUSEN-KICK:

- ein 15-minütiges Gesundheitstraining direkt vor Ort und während der Arbeitszeit mit 5 – 15 Teilnehmern mit einer qualifizierten Trainerin
- Training in Ihren Räumen
- kurze Wege für Ihre MitarbeiterInnen, ohne sich umziehen zu müssen und ohne zu schwitzen
- Kursgebühren, die auch für kleinere Unternehmen zu stemmen sind

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und stehen Ihnen gerne zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch zur Verfügung.

**Ein Angebot
für die
Unternehmen
der Region:**

**Fördern und
unterstützen
Sie Ihre wert-
vollen Mit-
arbeiter:innen**

2.2 ALLGEMEINE BERUFLICHE BILDUNG

Vielen Menschen ist nicht bewusst, welche Potenziale in ihnen schlummern. Diese versteckten Talente sind oft unbemerkte Fähigkeiten im Denken, Fühlen und Handeln. Mit „Talenten“ meinen wir die grundsätzliche Fähigkeit, das eigene Leben selbstbestimmt und in innerem Einklang zu gestalten. Wenn es uns gelingt, diese „latenten Talente“ zur Entfaltung zu bringen, verfügen wir über reichlich Ressourcen, um gute Entscheidungen eigenverantwortlich zu treffen. Wir können sie nutzen, um Veränderungen zu wagen und gesetzte Ziele zu verfolgen. In diesem Vortrag erfahren Sie von Referentin Ursula Trahasch, wo mögliche Hürden liegen, und erhalten Anregungen, wie Sie diese überwinden und neue Wege einschlagen können.

Termin: Montag, 09.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 20,00

NEU!

2.2.07 Ready for growth – Latente Talente entfalten

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin



2.2.01 Latente Talente entdecken – Veränderungen gestalten

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

Die meisten Menschen verfügen über Potentiale, die ihnen nicht bewußt sind. Latente Talente sind im Verborgenen liegende Befähigungen des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Diese gilt es zu entdecken, zu entwickeln und auszuschöpfen, um gute Entscheidungen zu treffen, Veränderungen selbstbestimmt zu gestalten und gesetzte Ziele zu verfolgen. In diesem Seminar lernen Sie u.a. Modelle der Transaktionsanalyse kennen, mit deren Hilfe Sie Ihre schlummernden Talente entdecken und Veränderungen gestalten können. Zu den theoretischen Ausführungen werden praxisorientierte Übungen angeboten.

Beginn: Freitag, 13.03.2026, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 75,00 für 3 Termine

2.2.05 Projektmanagement

Leitung:

Denis Deiser,
Lehrrettungsassistent,
Bierbrauer

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

„Projektmanagement umfasst die Führungsaufgaben, -organisation, -techniken und -mittel zur erfolgreichen Abwicklung eines Projekts“ (Gabler Wirtschaftslexikon). Dieser Kurs zielt darauf ab, den Teilnehmenden die wesentlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die für die erfolgreiche Planung, Durchführung und Kontrolle von Projekten erforderlich sind. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Projekte effizient und effektiv managen können, um die gesetzten Ziele innerhalb der vorgesehenen Zeit und des Budgets zu erreichen.

Termin: Mittwoch, 10.06.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: VHS Emmendingen, Raum 205

Gebühr: € 40,00

2.2.08 Arbeitswelt im Wandel – Schritt halten und Halt finden

Leitung:

Silke Zimmermann

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

In diesem Kurs setzen wir uns mit den Herausforderungen und Chancen auseinander, die der Wandel in der Arbeitswelt mit sich bringt. Ob Umstrukturierungen, neue Führungsstile, technologische Entwicklungen oder persönliche Neuorientierung: Wir beleuchten Veränderungssituationen und deren Auswirkungen. Wie gelingt es, neue Perspektiven zu entwickeln und Muster zu verändern? Wir reflektieren persönliche Erfahrungen mit Veränderungen, schauen uns Widerstände und Muster im Umgang mit Veränderungen an. Ziel ist es, die eigene Haltung zu stärken, Klarheit zu gewinnen und Veränderung aktiv mitzugestalten – im Beruf wie im Alltag.

Beginn: Samstag, 21.03.2026, 10.00 – 13.15 Uhr

Ort: Emmendingen, Schulungszentrum, Raum 3

Gebühr: € 79,00 für 2 Termine



3. SPRACHEN

SPRACHBERATUNG

Wenn Sie sich unsicher sind, welcher Sprachkurs der richtige für Sie ist, informieren Sie sich in unserer VHS Geschäftsstelle; wir beraten Sie gerne – bzw. stellen den Kontakt zum/zur Kursleiter/-in her.

Bescheinigungen/Zertifikate:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir für Teilnahmebescheinigungen eine Verwaltungsgebühr von € 3,00 erheben (bei Abholung in der Geschäftsstelle € 2,00).

Kopien:

Kosten für Kopien werden im Kurs gesondert berechnet!

Fremdsprachen-Kursgebühren:

€ 105,00 für 15 Termine mit jeweils zwei Unterrichtseinheiten (90 Minuten) ab 8 Teilnehmer.

Bei Unterbelegung müssen wir folgende

Berechnung vornehmen:

7 Teilnehmer 13 Termine oder € 120,00 für 15 Termine

6 Teilnehmer 11 Termine oder € 140,00 für 15 Termine

5 Teilnehmer 9 Termine oder € 168,00 für 15 Termine

Am zweiten Kurstermin wird anhand der Teilnehmerzahl die Höhe der Gebühren festgelegt.

Europäischer Referenzrahmen:

Ich bin nur schwer von einem Muttersprachler zu unterscheiden.

C2

Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. Meine Ausdrucksweise ist so flüssig, dass ich nur selten nach Worten suche. Auch schriftlich drücke ich mich klar und gut strukturiert aus.

C1

Ich kann längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation folgen, sofern mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann mich spontan und einigermaßen fließend verständigen.

B2

Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann meine Meinung und Pläne erklären und begründen.

B1

Ich kann kurze einfache Texte lesen und mich über vertraute Themen und Tätigkeiten sprachlich austauschen.

A2

Wenn meine Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen, kann ich mich in einfachen Sätzen verständigen.

A1



3.1 ENGLISCH

NEU!

3.1.06 Englisch für Anfänger:innen (A1.1)

Leitung:
Marita Bosch

Sie kennen nur „Hello“ und „Thank you“? Perfect! In diesem 12-teiligen Anfängerkurs lernen wir die wichtigsten Grundlagen ganz entspannt. Wir üben einfache Kommunikationssituationen des Alltags – z. B. sich vorstellen, nach dem Weg fragen, Einkaufen, Small Talk – und bauen zugleich einen soliden Basiswortschatz auf. Auch grundlegende Grammatikstrukturen werden verständlich erklärt und sofort praktisch angewendet. Der Unterricht erfolgt in einem freundlichen, motivierenden Lernumfeld mit vielen Sprechübungen, Partner- und Gruppenaktivitäten. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit beim Verstehen und Anwenden der englischen Sprache zu geben – ohne Druck, aber mit viel Spaß am Lernen. Let's go! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Alter Kindergarten, Kehlerstraße 21, Riegel

Gebühr: € 84,00 für 12 Termine

NEU!

3.1.05 English for Travelers – Englisch für die Reise (A1/A2)

Leitung:
Marita Bosch



Möchten Sie im Urlaub auf Englisch einfache Gespräche führen, ein Hotelzimmer buchen oder im Restaurant bestellen? In diesem Kurs lernen Sie typische Redewendungen und einen grundlegenden Wortschatz für die wichtigsten Reisesituationen – verständlich, praktisch und alltagsnah. Wir üben unter anderem: • Begrüßung und Small Talk • Hotelbuchung und Check-in • Essen gehen und Bestellen •

Fragen nach dem Weg, Verkehrsmittel nutzen • Einkaufen und Bezahlen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (Niveau A1). Spaß am Sprechen steht im Vordergrund – Fehler machen ist ausdrücklich erlaubt!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ggf. ein kleines Wörterbuch.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: Alter Kindergarten, Kehlerstraße 21, Riegel

Gebühr: € 84,00 für 12 Termine

ENGLISCH FÜR ÄLTERE

3.1.02 Englisch 60plus (A2.1) Fortsetzungskurs

Leitung:
Leonie Amann

Englische Begriffe tauchen immer mehr im täglichen Sprachgebrauch auf. Zudem wird Englisch in den meisten Ländern als Sprache zur Verständigung benutzt. Dieser auf ältere Erwachsene abgestimmte Sprachkurs ermöglicht Ihnen, Englisch von Grund auf zu lernen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Easy English Upgrade A2.1“ (Unit 4).

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 14.15 – 15.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 77,00 für 11 Termine

**Kurs bereits
ausgebucht und
Anmeldung auf
Warteliste!**



volksbank-freiburg.de

**Wir für
die Region.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Freiburg eG**



TIPP

Werden Sie Mitglied bei uns!

Die Mitgliedschaft ist kostenlos – Sie unterstützen damit unsere Arbeit und den wichtigen Stellenwert unserer Einrichtung!

Informationen bei unserer Geschäftsstelle!

Treffpunkt VHS

- sich informieren
- unter Menschen sein
- lernen
- weiterkommen



TIPP

Frühzeitige Anmeldung

- sichert das Zustandekommen des Kurses
- garantiert Ihre Teilnahme
- erleichtert die Organisation



3.1.03 Englisch 60plus (A2.2)

Fortsetzungskurs
Online oder Präsenz

Leitung:
Leonie Amann

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, wieder „ins Englische einzusteigen“. Wir lernen in entspannter und stressfreier Atmosphäre nicht nur mit dem Kursbuch „Easy English A2.2“ (Unit 15); auch englische Songs und Zeitungsartikel kommen zum Einsatz. **An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!**

Beginn: Montag, 23.02.2026, 14.15 – 15.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 77,00 für 11 Termine

3.1.04 Englisch 60plus (A2.2)

Fortsetzungskurs
Online oder Präsenz

Leitung:
Leonie Amann

In angenehmer Atmosphäre wird der Schwerpunkt auf alltagstypischen Situationen liegen. Wir arbeiten mit dem Buch „Easy English A2.2“ (Unit 8). Auch englische Songs und Zeitungsartikel kommen zum Einsatz. **An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!**

Beginn: Dienstag, 03.03.2026, 10.15 – 11.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine

3.1.01 Englisch Fortsetzungskurs (B1)

Leitung:
Guillemette Krohn,
Übersetzerin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre guten Grundkenntnisse in Englisch gerne auffrischen und ausbauen möchten. Anhand von interessanten Themen im Alltag, in der Freizeit, auf Reisen u.v.m. lernen und üben wir in entspannter Atmosphäre und haben dabei viel Spaß. Wir arbeiten mit dem Buch „Easy English B1.1 Upgrade“ vom Cornelsen Verlag.

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.2 FRANZÖSISCH

3.2.01 Französisch mit leichten Vorkenntnissen (A1)

Leitung:
Sabine Sexauer



Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die gerne die Sprache unserer Nachbarn lernen möchten. Wenn Sie sich gerne im Urlaub, beim Einkauf- oder Restaurantbesuch zurechtfinden und verständlich machen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Schwerpunkt liegt auf der Konversation. Wir arbeiten mit dem Buch „Voyages neu“ A1, ab Lektion 10.

Beginn: Montag, 23.02.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 84,00 für 12 Termine

3.2.02 Französisch mit leichten Vorkenntnissen (A2)

Leitung:
Françoise Theeg

Sie haben leicht fortgeschrittene Französischkenntnisse und möchten Wortschatz und Grammatik verbessern. Durch verschiedene kommunikative Übungen wird Ihnen das freie Sprechen leichter fallen. Sie werden viele Facetten Frankreichs mit unserem Lehrbuch „Voyages neu“ Niveau A2 ab Lektion 10 entdecken.

Beginn: Montag, 09.03.2026, 17.45 – 19.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 84,00 für 12 Termine



Fortsetzungskurs für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen.
Wir arbeiten mit dem Buch „Perspectives Allez-y A2“, ab Lektion 5/6.

Beginn: Freitag, 27.02.2026, 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 84,00 für 12 Termine

3.2.03 Entspannt Französisch lernen

Fortsetzungskurs am
Vormittag (A2)

Leitung:
Sabine Sexauer,
Übersetzerin

Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen, die ihr Französisch in angenehmer Atmosphäre erweitern und verbessern möchten. Letztes Lehrbuch „Perspectives Allez-y A2“. Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 84,00 für 12 Termine

3.2.04 Französisch Fortsetzung (A2)

Leitung:
Sabine Sexauer,
Übersetzerin

3.3 ITALIENISCH

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die sich mit der italienischen Sprache nach und nach vertraut machen wollen. In diesem Anfängerkurs erwerben Sie bei regelmäßiger Teilnahme elementare Kenntnisse in dieser Fremdsprache. Am Ende des Kurses können Sie Wörter und einfache Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Wir arbeiten mit dem Buch „Con piacere A1 Nuova Edizione“.

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.3.01 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

Leitung:
Dr. Giuseppe Pantusa

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen, die sich mit der italienischen Sprache nach und nach vertraut machen wollen. Auf dieser Stufe erwerben Sie bei regelmäßiger aktiver Teilnahme elementare Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende des Kurses können Sie einfache Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Wir arbeiten mit dem Sprachbuch „Con piacere A1 Nuova Edizione ab Lektion 8“.

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026, 19.05 – 20.35 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.3.02 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1.4)

Leitung:
Dr. Giuseppe Pantusa

TIPP



Welche Kurse werden steuerlich anerkannt?

EDV-Schulungen, Wochenend- und arbeitsbegleitende Kurse zu beruflichen Themen. Sprachkurse sind absetzbar, wenn man die Sprache im Beruf benötigt.



3.4 SPANISCH

3.4.07 Spanisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

(A1)

Leitung:

Carla Louis

Wussten Sie, dass Spanisch in über 20 Ländern gesprochen wird und weltweit zu den wichtigsten Sprachen gehört? Spanisch zu lernen eröffnet neue Horizonte für Reisen, Beruf und persönliche Weiterentwicklung. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um den ersten Schritt zu machen! Unser Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Schritt für Schritt bauen wir gemeinsam die Grundlagen auf, mit Freude, Motivation und einem klaren Ziel: Ihnen den Zugang zur lebendigen und vielfältigen Welt der spanischen Sprache zu eröffnen. Wir arbeiten mit dem Buch „Impresiones A1“ aus dem Hueber Verlag.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.4.02 Spanisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

(A1)

Leitung:

Ainhoa Luis

Dieser Spanischkurs A1 bietet einen freundlichen und leichten Einstieg in die spanische Sprache. Mit einfachen Übungen, kleinen Gesprächen und praxisnahen Beispielen vertiefen wir Schritt für Schritt die grundlegenden Kenntnisse für den Alltag. Ideal für AnfängerInnen mit ersten Vorkenntnissen. ¡Vamos!

Beginn: Montag, 23.02.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

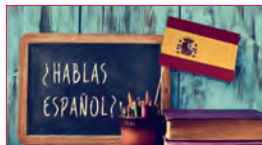
Gebühr: € 77,00 für 11 Termine

3.4.01 Spanisch für den Urlaub

(A1)

Leitung:

Carla Louis



In diesem Kurs lernen Sie sich in typischen Urlaubssituationen sicher auf Spanisch zu verständigen: im Restaurant, beim Einkaufen, im Hotel oder unterwegs. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben nützliche Redewendungen, um kleine Gespräche zu führen und sich im Alltag gut zurechtzufinden. Auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich anschließen. Der Unterricht findet in einer entspannten und motivierenden Atmosphäre statt. Wir arbeiten mit dem Buch „¡Vivan las vacaciones!“ (Hueber Verlag), ab Lektion 4.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.4.04 Endlich Zeit für Spanisch

Fortsetzungskurs
(A2)

Leitung:

Mary Luz Ayala

Wir vertiefen unsere Spanischkenntnisse mit Schwerpunkt auf den Vergangenheitsformen. Wir üben diese schrittweise und mit viel Praxis, um sie sicher anwenden zu können. Außerdem lernen wir, über persönliche Erfahrungen zu sprechen, Fragen zu stellen und kurze Texte zu verstehen und zu schreiben. Als Lehrwerk nutzen wir „Perspectivas Contigo A2“. Ab Lektion 4.

Beginn: Freitag, 27.02.2026, 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine



WERDE **TEAM** OETIKER



Wir bilden aus in den Berufen:

- **Industriekaufmann** (w/m/d)
- **Industriemechaniker** (w/m/d)
- **Werkzeugmechaniker** (w/m/d)
- **Mechatroniker** (w/m/d)
- **Fachlagerist** (w/m/d)

Wir bieten u.a.:

- **36-Stunden-Woche**
- **30 Urlaubstage**
- **Auslandsaufenthalte**
- **Team Events**
- **Seminare**
- **Hansefit**

**Great
Place
To
Work®**

Certified
JUL 2025-JUL 2026
DE

Starte deine internationale Karriere bei Team Oetiker!

Seit über 80 Jahren sind wir bei Oetiker führend in der Herstellung von High-End-Verbindungslosungen für OEMs weltweit. In Eendingen bieten wir seit über 50 Jahren unseren Mitarbeitenden spannende, internationale Herausforderungen und vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten.

Werde Teil eines dynamischen Teams, das Innovation und Exzellenz lebt. Bewirb dich jetzt und starte deine Karriere bei Oetiker!

Oetiker Deutschland GmbH
Personalabteilung
Üsenbergerstrasse 13,
D-79346 Eendingen a.K.
info.de@oetiker.com
oetiker.com
T: 07642 684-0



Reliable Connections



TIPP

**Unsere Kurse
sind steuerlich
absetzbar!**

Arbeitnehmer können Steuern sparen, wenn sie sich auf eigene Kosten weiterbilden.



TIPP

Treffpunkt VHS

- sich informieren
- unter Menschen sein
- lernen
- weiterkommen



3.4.05 Spanisch

(B1)

Leitung:

Mary Luz Ayala



En este curso de nivel B1, profundizarás tus conocimientos de español. Aprenderás a entender noticias, describir experiencias de manera detallada, escribir cartas personales y mantener conversaciones cotidianas de manera fluida. Trabajaremos con el libro „Perspectivas Contigo B1“, a partir de la lección 9, y te ofreceremos una visión de la diversidad cultural del mundo hispanohablante.

Beginn: Freitag, 27.02.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.4.03 Spanisch für Pilger – „Santiago de Compostela“ (A1)

Anfänger

Leitung:

Carla Louis

Planen Sie den Jakobsweg? Dann nehmen Sie mehr mit als Wanderschuhe und Rucksack: Bereiten Sie sich sprachlich vor, mit Spanisch speziell für Pilger. In nur 8 Terminen lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Vokabeln, um sich unterwegs sicher und frei zu fühlen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Bereitschaft, Ihre Reise bewusst und offen zu gestalten.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 49,00 für 8 Termine

3.5 DEUTSCH

3.5.01 Deutsch

(A2)

Leitung:

Dennis Özkan

Für Interessierte mit Grundkenntnissen. Wir üben samstags die Grundlagen der deutschen Sprache, um sich im Alltag mit einfachen Sätzen besser zu verständigen.

Beginn: Samstag, 07.03.2026, 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.5.02 Deutsch – Fortgeschrittene

(B1)

Leitung:

Dennis Özkan

Hier erweitern Sie weiter Ihre Deutschkenntnisse. Sie lernen mehr Grammatik und Ihr Wortschatz wird immer größer.

Beginn: Samstag, 14.03.2026, 10.45 – 12.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.6 SCHWEDISCH

3.6.01 Schwedisch für Anfänger (A1)

Leitung:

Dr. Thomas Parr

Wollen Sie die Sprache von Pippi Langstrumpf und Kommissar Wallander erlernen? Schon nach etwa zwei Semestern kommen Sie sowohl mündlich als auch schriftlich in einfachen Situationen des Alltags zurecht. Im Kurs erfahren Sie auch vieles über das Land der Elche, über die Landschaften, die Bewohner und die landestypischen Gebräuche. Wir arbeiten mit dem Buch „Hejsan! A1-A2“-Hybride Ausgabe allango.

Beginn: Montag, 20.04.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine



3.7 THAILÄNDISCH

Ziel des Kurses ist es: Sie erlernen zunächst die 44 Konsonanten und 32 Vokale der thailändischen Sprache. Anschließend lernen Sie, einfache Wörter zu lesen und zu schreiben sowie die Grundlagen der Grammatik und Syntax zu verstehen. Da Thailändisch eine Tonsprache ist, üben die Teilnehmer*innen von Beginn an die fünf Tonstufen, um schon bald einfache Sätze für Alltagssituationen korrekt verstehen und aussprechen zu können. Das verwendete Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Dieser Anfängerkurs ist offen für alle, die Interesse am Erlernen der thailändischen Sprache haben und noch keine Vorkenntnisse besitzen. Er bietet Ihnen nicht nur einen systematischen Einstieg in die Sprache, sondern auch spannende Einblicke in die reiche Kultur Thailands. Material wird im Kurs ausgegeben.

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 77,00 für 10 Termine, inkl. € 7,00 Kopierkosten

NEU!

3.7.01 Thailändisch für Anfänger (A1)

Leitung:

Suphot Manalapanacharoen

3.8 CHINESISCH

Dieser Chinesisch-Anfängerkurs ist ideal für alle, die ohne Vorkenntnisse starten und die Grundlagen der chinesischen Sprache Schritt für Schritt erlernen möchten. Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Mandarin-Chinesisch ein – die meistgesprochene Sprache der Welt. Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

Beginn: Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine

NEU!

3.8.01 Chinesisch für Anfänger A1 (A1)

Leitung:

Shuangshuang Zheng



RECHTSANWALTSKANZLEI HIMMEN

Volker Himmen
Rechtsanwalt & Bankkaufmann
Dozent der Dualen Hochschule Baden-Württemberg

Hauptstraße 50 79361 Sasbach a.K.
 Fon.: 07642 / 929 57-20 Fax: 07642 / 929 57-21

www.rkh-recht.de

R | K | H






4. GESTALTEN

4.2 KREATIVITÄT

4.2.01 Holzschilder mit Kreidefarbe gestalten

Leitung:

Jennifer Hettich



Werde kreativ und gestalte in gemütlicher Atmosphäre dein eigenes Holzschild mit Kreidefarben für dein Zuhause! Pro Schild fallen Materialkosten von € 5,00 bis € 8,00 an.

Termin: Dienstag, 23.06.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS, Alter Kindergarten, Kehlerstraße 21, Riegel

Gebühr: € 20,00 zzgl. Materialkosten

4.2.02 Kleine Auszeit mit Kreativangebot

Leitung:

Silke Vitt

Genießen Sie bei einem Spaziergang die Natur, sammeln Material und setzen Ihre Kreativität im schönen Ambiente der Kreativwerkstatt in Vitt's Höfle um. Materialkosten sind im Kurs zu entrichten!

Termin A: Samstag, 14.03.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Termin B: Samstag, 23.05.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: Vitt's Höfle, Habsburgerstraße 22, Sasbach

Gebühr: je € 25,00 zzgl. Materialkosten

4.2.03 Töpfern an der Scheibe

Leitung:

Uta Keßler-Pfister,
Keramikmeisterin



Entdecken Sie, was unsere römischen Ahnen am Kaiserstuhl schon kannten: Das älteste Handwerk seit der Sesshaftwerdung. Erleben Sie mit Spannung, wie durch Technik der Hände ohne viel Kraft Tolles entstehen kann. Wir erlernen die Grundschriffe des Drehens und formen z.B. den eigenen Kaffeebecher, die Müslischale u.v.m. Für die Fortgeschrittenen besteht die Möglichkeit zu plastizieren oder die Aufbautechnik mit Ton zu erlernen. Außerdem können Sie mithilfe der Plattentechnik verschiedene Körper formen und bedrucken. **Bitte Schürze und Handtuch mitbringen.**

Beginn: **Kurs A:** Montag, 02.03.2026, 19.30 – 21.45 Uhr

Kurs B: Montag, 20.04.2026, 19.30 – 21.45 Uhr

Ort: Werkstatt Burgstraße 11a, Endingen

Gebühr: je € 80,00 für 5 Termine, zzgl. Materialkosten

4.2.04 Workshop Filzen mit Schafwolle

Leitung:

Uta Keßler-Pfister,
Keramikmeisterin

Das Filzen mit weichen, bunt gefärbten Schafwollfasern in Nass- oder Trockentechnik begeistert sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene. In diesem Workshop arbeiten wir mit verschiedenen Techniken wie Nassfilzen und Nadelfilzen. Sie können hier ganz kreativ mit der bunten Wolle und den Filztechniken experimentieren und tolle Dinge entstehen lassen (Windlicht, Zwerge, Tiere, Untersetzer, Schmuck uvm.). **Bitte bringen Sie eine Schürze, alte Frotteehandtücher und einen Tafelschwamm mit! Falls vorhanden, können Sie gerne Ihre Filzwolle mitbringen!**

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (im Kurs zu bezahlen)

Termin: Samstag, 14.03.2026, 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon Schulzentrum Endingen

Gebühr: € 26,00 zzgl. Materialkosten



In Kooperation mit dem KiFaz Endingen

Mehr Informationen unter www.zwergenstueble-endingen.de

Beginn: Termine siehe Aushänge, Homepage oder Social Media

Ort: Zwergenstüble Endingen

Gebührenfrei!

1.1.19 Kreativ-angebot – Basteln mit Naturmaterialien

Leitung:

Annette Otto, Zwergenstüble

NÄHKURSE

Recycling- nachhaltig, kreativ und handgemacht

Heute prägen Nachhaltigkeit und Kreativität unser Bewusstsein. Ältere Stoffe sind meist von guter Qualität und sollten deshalb nicht im Müll landen. Gut erhaltene Stoffe können wir auch heute wiederverwenden und damit Ressourcen schonen. So entstehen in allen Nähkursen handgemachte Dinge aus älteren und neuen Materialien, die Freude bereiten. Bitte bringen Sie für die Kurse **4.2.05 – 4.2.07** Ihre Nähutensilien (Schere, Stecknadeln usw.) mit. Auch die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.

Leitung: Uschi Gerwig, Erzieherin



Beginn: Donnerstag, 26.02.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Schulzentrum Endingen

Gebühr: € 55,00 für 3 Abende

4.2.05 Anfänger Nähkurs

Ab 16 Jahre

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Schulzentrum Endingen

Gebühr: € 55,00 für 3 Abende

4.2.06 Nähkurs Aufbaukurs 1

Ab 16 Jahre

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Schulzentrum Endingen

Gebühr: € 55,00 für 3 Abende

4.2.07 Nähkurs Aufbaukurs 2

Ab 16 Jahre



Üsenbergerstr. 17a • 79346 Endingen
Tel. 0 76 42 / 92 24 98 • Fax: 0 76 42 / 92 26 34
E-Mail: info@kuri.immo • www.kuri.immo



4.2.10 Grundkurs Fotografie – erlernen Sie eine neue Art zu sehen!

Leitung:

Maya Burgenmeister



FOTOGRAFIE

In diesem Kurs werden wir uns ausführlich den Eigenschaften des natürlichen Lichtes und dessen Einfluss auf die Fotografie, insbesondere bei der Fotografie von Menschen, sowohl in Innenräumen als auch im Freien, widmen. Anknüpfend wird ein Verständnis von zielführenden Kameraeinstellungen erarbeitet, Brennweiteoptionen und kompositorische Elemente der Bildgestaltung besprochen und praktisch erprobt. **Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera/Objektiv(e), die auch manuelle Einstellungsmöglichkeiten (Blende/Zeit/ISO) bieten sollte, für den Kurs mit (incl. geladener Akkus und ausreichend Speicherplatz).** Bitte eignen Sie sich vor dem Kurs Grundkenntnisse darüber an, wie Sie bei Ihrer spezifischen Kamera die Einstellungen vornehmen.

Beginn: Samstag, 07.03.2026, 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 69,00

4.2.11 Aufbaukurs Fotografie

Leitung:

Maya Burgenmeister

Moderne Digitalkameras und Objektive produzieren heutzutage zu erschwinglichen Preisen Bilddaten, die auch professionellen Ansprüchen genügen. Dies gilt zumindest, wenn das Bild auf Basis der digitalen Rohdaten am Computer selbst entwickelt und nicht das von der Kamera automatisch erzeugte Endbild übernommen wird. Dieser Entwicklungsprozess ist allerdings eine Kunst für sich – welche Sie in diesem Kurs erlernen werden. Nach einer Einführung in Grundkonzepte der Farbtheorie und der Eigenheiten der digitalen Speicherung von Bilddaten, gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt den Weg hin zum fertigen Endbild. Als Werkzeug verwenden wir das kostenfreie Open-Source-Programm Darktable. Das Programm genügt mehr als professionellen Ansprüchen, benötigt aber relativ viel Rechenkraft. Falls Sie einen eigenen (modernen) Laptop besitzen, können Sie diesen gerne mitbringen. Falls Sie unschlüssig sind, ob die Leistung des Laptops ausreicht, senden Sie mir gerne vor dem Termin eine kurze Nachricht mit näheren Angaben zum Gerät.

Beginn: Samstag, 28.03.2026, 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 69,00

4.2.08 Holz- und Kreativwerkstatt – Traumfänger aus Naturmaterialien

In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen, Rust

Diese kreative Aktivität bietet eine wunderbare Möglichkeit, mit der Natur in Verbindung zu treten und gleichzeitig ein persönliches Kunstwerk zu schaffen. Der Traumfänger wird von den indigenen Völkern Nordamerikas als Schutzobjekt genutzt.

Termin: Donnerstag, 21.05.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust

Gebühr: € 10,00 inkl. Material

Die Gebühren sind vor Ort zu bezahlen!



4.3 KOCHEN

Hinweise für alle Koch- und Backkurse:

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, evtl. Schürze und Gefäße für nicht verzehrtes Essen.

Lebensmittelkosten werden im Kurs mit der Kursleitung abgerechnet.

Bei unentschuldigtem Fehlen müssen wir Ihnen zu den Kursgebühren auch die anteiligen Lebensmittelkosten berechnen.

Unsere Kochkurse zeichnen sich dadurch aus, dass grundsätzlich frische regionale Produkte für die Zubereitung verwendet werden.

„Du bist was du isst“ – diese alte Weisheit bildet das Herzstück der ayurvedischen Philosophie. In diesem praxisorientierten Kochkurs entdecken Sie, wie Sie durch bewusstes Essen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können. Ayurveda betrachtet Nahrung nicht nur als bloßen Energielieferanten, sondern als Medizin, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sein sollte. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der sechs Geschmackser (Rasa) und der drei Bioenergien (Doshas: Vata, Pitta, Kapha) ein.

Termin: Montag, 16.03.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Eendingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. € 15,00 Materialkosten (Im Kurs zu bezahlen)

Fisch und Meeresfrüchte sind leicht, gesund und einfach köstlich. Aber wie filetiert man einen Fisch? Und kann ich diese Muschel essen? Wir kochen gemeinsam unkomplizierte und leckere Gerichte und genießen diese im Anschluss.

Termin: Mittwoch, 04.03.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Eendingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

Pasta kann soviel mehr! Entdecken Sie in diesem Kurs die Vielfalt der Nudelküche. Gemeinsam bereiten wir frische Pastaformen, aromatische Saucen und frische Zutatenkombinationen zu.

Termin: Mittwoch, 22.04.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Eendingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

VEGETARISCH KOCHEN

Der Frühling bringt nicht nur milde Temperaturen, sondern auch eine Fülle an aromatischen und frischen Zutaten. In diesem Kurs kochen wir ein vegetarisches Frühlingsmenü, das leicht, farbenfroh und voller Genuss ist. Im Anschluss genießen wir gemeinsam das Menü.

Termin: Mittwoch, 06.05.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Eendingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten



NEU!

4.3.01 Du bist was du isst – Ayurveda Kochkurs – vegetarisch – für Balance und Vitalität

Leitung:

Cengiz Han Erikci

4.3.02 Fisch und Meeresfrüchte

Leitung:

Julia Schopferer,
Restaurantfachfrau

4.3.07 Pasta – mehr als nur Spaghetti mit Tomatensauce

Leitung:

Julia Schopferer,
Restaurantfachfrau

NEU!

4.3.08 Vegetarisches Frühlingsmenü

Leitung:

Julia Schopferer,
Restaurantfachfrau



4.3.09 Osterbrunch – leckere Ideen für den Frühstückstisch

Leitung:
Julia Schopferer,
Restaurantfachfrau

In diesem Kochkurs bereiten wir abwechslungsreiche und köstliche Gerichte zu, die sich perfekt für einen Osterbrunch mit Familie und Freunden eignen. Von herzhaften Klassikern bis hin zu frühlingshaften Süßspeisen – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Termin: Mittwoch, 25.03.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

NEU!

4.3.10 Fermentation für Einsteiger

Leitung:
Christine Raub-Heilmann,
Hauswirtschafterin

Fermentieren liegt voll im Trend – und das zu Recht: Es ist nachhaltig, gesund, lecker und erstaunlich einfach. In diesem Einsteiger-Workshop lernst du, wie man Gemüse durch Milchsäuregärung ganz ohne Zusatzstoffe haltbar machen kann. Gemeinsam bereiten wir Schritt für Schritt verschiedene einfache Fermente zu – z.B. buntes Sauergemüse im Glas mit Karotten, Ingwer oder Kohl, verfeinert mit Kräutern und Gewürzen. Du erfährst dabei alles Wichtige über Hygiene, Salzkonzentration, geeignete Gemüsesorten und die richtige Lagerung zu Hause. Jeder Teilnehmende nimmt ein oder zwei selbst angesetzte Fermentationsgläser mit nach Hause – samt Anleitung und Rezeptideen für später. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Topflappen, 3–4 saubere Schraubgläser.

Termin: Mittwoch, 15.04.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten



Denzlinger Str. 11 - 79312 Emmendingen

Tel. 07641 / 5903

www.seidel-naehmaschinen.de

PFAFF brother JANOME baby lock JUKI



Knusprige Kartoffelecken, saftige Würstchen, feine Blätterteighörnchen oder knackig getrocknete Kräuter – all das gelingt im Airfryer besonders schnell und ohne viel Fett. Dieses vielseitige Küchengerät liegt voll im Trend und ist eine energiesparende, platzsparende Ergänzung zum Backofen – ideal auch für kleinere Haushalte. In diesem Kurs entdecken Sie, was sich mit dem Airfryer alles zaubern lässt: Von herzhaften Snacks bis zu süßen Desserts. Sie erfahren, wie Sie knackige Ergebnisse ohne lange Garzeiten erzielen und den Airfryer sogar als Trockengerät nutzen können. Neben praktischen Tipps bereiten Sie gemeinsam verschiedene Rezepte zu und können dabei nach Herzenslust probieren.

Termin: Montag, 27.04.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

Zuchtpilze sind vielfältig auch in der Zubereitung. Wir bereiten wohlschmeckende Gerichte aus den bekanntesten Zuchtpilzen zu.

Termin: Mittwoch, 29.04.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

NEU!

4.3.11 Kochen mit dem Airfryer – Knusprig, schnell und fettarm

Leitung:

Christine Raub-Heilmann,
Hauswirtschaftlerin

4.3.12 Zuchtpilze – Champignons, Kräutersaitlinge, Austernpilze, Shiitake

Leitung:

Christine Raub-Heilmann,
Hauswirtschaftlerin

KOCHEN WIE IN FERNEN LÄNDERN

Tauchen Sie ein in das Herz der levantinischen Küche – eine der ältesten, vielfältigsten und aromatischsten der Welt. Diese exklusive Seminarreihe nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die pulsierenden Küchenzentren der Region: von der lebendigen Streetfood-Szene Tel Avivs bis zu den eleganten Mezze-Tafeln Beiruts.

Termine: Kurs A: Mittwoch, 25.03.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 22.04.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Kurs C: Mittwoch, 20.05.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: je € 35,00 zzgl. € 15,00 Materialkosten (Im Kurs zu bezahlen)

NEU!

4.3.13 Levante Küche entdecken: Von Beirut bis Tel Aviv – Eine kulinarische Reise

Leitung:

Cengiz Han Erikci

TRADITIONELLES KÜCHENHANDWERK

In Kooperation mit der Metzgerei Ehret, Weisweil

An diesem Abend erfahren Sie viel über Fleisch und Wurst. Unter fachlicher Anleitung zerlegen und zerkleinern Sie das Fleisch und entwickeln daraus zwei eigene Wurstkreationen. Am Ende dieses Events werden Wurstspezialitäten der Metzgerei zur Verkostung serviert. Ihre selbst hergestellten Würste nehmen Sie selbstverständlich mit nach Hause.

Termine: Kurs A: Freitag, 27.03.2026, 16.00 – 20.00 Uhr

Kurs B: Freitag, 12.06.2026, 16.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schlachthaus Metzgerei Ehret, Hauptstraße 40, Weisweil

Gebühr: je € 88,00 inkl. Rezepte, Material, Verkostung, Getränke und Diplom

4.3.14 After Work – Wursterlebnis

Leitung:

Wolfgang Ehret,
Metzgermeister





Kochen und
Backen für Kinder
finden Sie auf
Seite 78!



4.3.15 Barista Kurs mit Schwerpunkt Espresso

Leitung:

Maya Burgenmeister,
Barista und Chemikerin



GETRÄNKEKUNDE

Eine der entscheidenden Zutaten für einen herausragenden Espresso oder Cappuccino ist das Know-How, das „Gewusst wie“ der Zubereitung. Der Kurs gliedert sich in drei Blöcke: Eine Einführung in einige hilfreiche theoretische Grundlagen, die Verkostung ausgewählter Bohnensorten verschiedener lokaler Röstereien, die das Geschmacksspektrum von fruchtig floral über schokoladig bis hin zu karamellig herb abbilden, und die Übung der handwerklichen Aspekte an professionellen Handhebelmaschinen. Das Erlernte lässt sich problemlos auf kleinere Haushaltsmaschinen übertragen – gerne können Sie aber auch Ihre eigene Ausstattung mitbringen!

Termin: Samstag, 14.03.2026, 9.30 – 13.30 Uhr

Ort: Schulküche, Grundschule Endingen

Gebühr: € 119,00 inkl. espressobohnen

NEU!

4.3.16 Wein- Sensorik-Seminar

Leitung:

Stefan Nikolai Steinheuer,
Dipl. Ing. Oenologie

„Learning by doing“: lernen Sie die Grundlagen der Weindegustation und die Kriterien des Weingenusses kennen. Beginnen Sie sich mit Aussehen und Farbe, Aroma und Geschmack auseinanderzusetzen. Befassen Sie sich mit den spezifischen Aspekten von Süße und Säure, Frucht, Tannin, Alkohol. Erwerben Sie Kenntnisse über die typischen Rebsorten-Charakteristiken, Jahrgänge und Herstellungsmethoden.

Termin: Sonntag, 19.04.2026, 13.00 – 16.45 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Verkostung ca. € 28,00



„Nach einem Sieg verdienst Du ihn, nach einer Niederlage brauchst Du ihn!“ (Napoleon Bonaparte über Champagner). In diesem Seminar erfahren Sie alle wichtigen Details über die Herstellung von Sekt, Champagner, Cava und Crémant und bekommen Einblicke in die Geschichte dieser prickelnden Getränke. Mit exemplarischer Verkostung ausgesuchter Schaumweine und kleinen Snacks.

Termin: Freitag, 17.04.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Verkostung ca. € 30,00

Was ist eigentlich ein Single Malt und was bedeutet cask strength? In diesem Seminar erfahren Sie alles, was Sie schon immer über schottische Single Malts wissen wollten. Wir degustieren in dem Seminar sieben hochwertige Single Malts und andere Whisk(e)ys. Zu der Whiskyprobe werden Wasser und kleine Snacks gereicht.

Termin: Freitag, 06.03.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Verkostung ca. € 30,00

Wie wird Rotwein hergestellt? Was ist ein Barriquefass und wie schmeckt eigentlich ein Bordeaux? Auf diese und andere Fragen rund um die Rotweinproduktion bekommen Sie Antwort in diesem Seminar. Erfahren Sie Wissenswertes über verschiedene Regionen, Weinbau und Oenologie und die wichtigsten Rotweinsorten und die unterschiedlichen Stilistiken der Weine.

Termin: Freitag, 27.02.2026, 18.00 – 21.45 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Verkostung ca. € 28,00

4.3.17 Welt der Schaumweine

Leitung:

Stefan Nikolai Steinheuer,

Dipl. Ing. Oenologie

4.3.19 Whisky Tasting

Leitung:

Stefan Nikolai Steinheuer,

Dipl. Ing. Oenologie



4.3.20 Rotwein Seminar

Leitung:

Stefan Nikolai Steinheuer,

Dipl. Ing. Oenologie





SASBACHER

...SCHON PROBIERT?

Besuchen Sie unsere Vinothek und probieren
Sie unsere ausgezeichneten Weine!

Montag bis Freitag 9.00 - 18.00 Uhr
Samstag 9.30 Uhr - 14 Uhr

Sasbacher Winzerkeller

79361 Sasbach am Kaiserstuhl
Telefon 07642 9031-0 || www.sasbacher.de



4.4 MUSIK

4.4.01 Gitarre Aufbaukurs

Leitung:
Susi Ernst

GITARRE

Wir spielen gemeinsam Gitarre in kleinen Gruppen. Die Kursinhalte richten sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer. Vermittelt wird das Melodiespiel und die Akkordbegleitung.

Beginn: immer dienstags nach Vereinbarung

Ort: SBBZ Albert Schweitzer, Peterskirchstraße, Eendingen

Gebühr: 10 Termine à 60 min. in Gruppen ab 4 TN € 85,00
10 Termine à 60 min. in 3er-Gruppen € 115,00

4.4.02 Gitarre spielend lernen – Riegel

Gitarre/E- Gitarre

Leitung:
Robert Haberl,
staatl. geprüfter Musiklehrer
und Dipl.-Musiker



Einzel- und Gruppenunterricht für alle Altersstufen

Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen, Zielen und Voraussetzungen jedes einzelnen Schülers. Der Unterricht ist auch ohne Notenkenntnis möglich. Dazu habe ich ein eigenes Farbsystem entwickelt. Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren.

(Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575, roberthaberl@gmail.com)

Beginn: nach Vereinbarung

Ort: Michaelschule, Riegel

4.4.03 Klassische Gitarre – Riegel

Leitung:
Robert Haberl,
staatl. geprüfter Musiklehrer
und Dipl.-Musiker

Dieser Kurs ist für alle, die eine fundierte Gitarren-Technik erlernen wollen oder bereits vorhandene Fähigkeiten erweitern möchten. Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren.

(Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575, roberthaberl@gmail.com)

Beginn: nach Vereinbarung

Ort: Michaelschule Riegel

4.4.04 Klavier in Riegel

Leitung:
Robert Haberl,
staatl. geprüfter Musiklehrer
und Dipl.-Musiker



KLAVIER/KEYBOARD

Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen, Zielen und Voraussetzungen jedes einzelnen Schülers. Ob Sie Anfänger sind oder bereits Vorkenntnisse haben, ich helfe Ihnen mit meiner 25-jährigen Berufserfahrung als Musikpädagoge weiter. Angst vor der Notenschrift? Mit dem von mir entwickelten Farbsystem kann ich dazu eine Alternative bieten. Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren.

(Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575, roberthaberl@gmail.com)

Beginn: nach Vereinbarung

Ort: Michaelschule Riegel



Preisgünstig durch Einzelunterricht in der Gruppe. **Informationen und Anmeldung bei Harald Kniebühler** Tel. 07642 912212 oder Email: musikschule@kniebuehler-endingen.de

Beginn: Unterrichtstag und Unterrichtszeiten auf Anfrage
Ort: Alter Kindergarten, Kehlerstraße 21, Riegel

Für Kinder, Schüler, Erwachsene und Senioren. **Informationen und Anmeldung bei Harald Kniebühler** Tel. 07642 912212 oder Email: musikschule@kniebuehler-endingen.de

Beginn: Unterrichtstag und Unterrichtszeiten auf Anfrage
Ort: Alter Kindergarten, Kehlerstraße 21, Riegel

4.4.05 Keyboardunterricht in Riegel

Leitung: Harald Kniebühler

4.4.06 Keyboard Schnupperkurs in Riegel

Leitung: Harald Kniebühler

* Musikschule
 * Musikinstrumente
 * Noten für alle Musikinstrumente
 * Bestellservice



Lindenplatz 13-15 * 79346 Endingen
 Tel. 07642/1567 * FAX: 07642/2700



Musikkurse
für Kinder und
Jugendliche
finden Sie ab
Seite 81!

5. GESUNDHEIT, FITNESS, SPORT UND OUTDOOR

5.1 GESUNDHEIT

Lange glaubte man, dass erst Frauen ab 50 von den Wechseljahren betroffen wären, doch heute weiß man, dass die sogenannte Perimenopause zunehmend schon für Frauen ab 35 zu gesundheitlichen und psychischen Problemen führen kann. In diesem Kurs vermittelt Zyklusexpertin und Autorin Nina Hanefeld durch fundiertes Zykluswissen, welche Veränderungen in den Wechseljahren stattfinden und zeigt vielfältige Umgangsmöglichkeiten für die körperlichen Beschwerden auf. In diesem Kurs erhalten Sie tiefgehendes Zykluswissen, Wissen zur Menopause und praktische Tipps für Beschwerden.

Beginn: Dienstag, 09.06.2026, 18.30–20.00 Uhr
Ort: VHS, Alter Kindergarten, Riegel
Gebühr: € 25,00 für 2 Termine

5.1.03 Das Geheimnis der Wechseljahre lüften – Besserer Umgang mit der Menopause

Leitung:
Nina Hanefeld



5.1.04 Der Darm – die Wurzel unseres Körpers

Leitung:

Anja Kral,

Heilpraktikerin

Ein gesunder Darm ist Grundvoraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit. **Themen:** • Folgen einer gestörten Darmflora am Beispiel von chronischen Erkrankungen • Allergien • Gelenkbeschwerden • Asthma • Hauterkrankungen • Verdauungsbeschwerden • Depression • chronische Müdigkeit • Darm- und Immunsystem • Leaky-Gut-Syndrom • Nahrungsmittelunverträglichkeit • Kaiserschnittkinder • Grundsätze einer gesunden Ernährung und Säure-Basen-Haushalt • Darmsanierung • Ganzheitliche Therapiemöglichkeiten • Colon-Hydro-Therapie • Dunkel-feldvitalblutdiagnose • Dampilze.

Termin: Freitag, 12.06.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: Praxis für Naturheilkunde, Hauptstraße 45
(neben Bäckerei Seng), Endingen

Gebühr: € 30,00

5.1.05 Bauch-Selbstmassage

Leitung:

Elke Senn,

Heilpraktikerin und

Dipl. Biologin

An diesem Abend erlernen Sie eine einfache, sanfte Bauchmassage. Mit den zarten kreisenden Bewegungen können Sie Ihre Bauchorgane stärken und Ihre Verdauung harmonisieren. Bei regelmäßiger Anwendung kann sich sogar Ihr Schlaf verbessern und gestaute Lymphe aus Bauch und Beinen abfließen. Wissenswertes rund um Verdauung und Darmgesundheit runden diesen Abend ab. **Bitte bringen Sie eine Matte, ein Kissen und eine Decke mit, damit Sie es sich bequem machen können.**

Beginn: Dienstag, 17.03.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 30,00 für 2 Abende



5.1.06 BIODANZA – eine Einladung zur Selbstfürsorge

Leitung:

Brigitte Bensel,

Biodanza Leiterin

Frauen wie Männer sind eingeladen, anders als gewöhnlich Selbstfürsorge zu üben. Nimm dir Zeit und gib dir Raum, dich selbst wieder in deiner ganzen Lebendigkeit zu spüren. Biodanza ist ein System, das mit Bewegung, Musik und Begegnung die Möglichkeit bietet, dich und deine Energie spielerisch auszudrücken. Im Mittelpunkt steht das Erleben von mehr Kraft, mehr Freude und mehr Mut für dich und dein Leben. In Verbundenheit mit sich selbst lässt sich so das eigene Wohlbefinden fördern. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Termin Samstag, 21.03.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 15,00

DIE VHS BIETET IHNEN GESUNDHEITSKURSE AN,

- weil sich Erwachsene sehr für Gesundheit interessieren und uns Ihr Anliegen wichtig ist
- weil man an Gesundheit nicht sparen darf
- weil Gesundheit nicht nur Abwesenheit von Krankheit ist, sondern körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden umfasst
- weil es in der Gruppe mehr Spaß macht und das Durchhaltevermögen fördert.





Naturerwachen – Körpererwachen – Wie Innen so Außen

- Verbinde die Schätze und Heilkräfte der Natur mit der Kraft deiner Gedanken und Worte und entfache die Keime der Heilfrequenzen in dir
- Kaiserstühler Heilkräuter (Entschlacken, Aktivieren, Regenerieren) in deine Ernährung integrieren (Rezepte, Anwendungen und Verkostung)
- Ausrichtung auf den freien Fluß in dir, deine Uressenz, mit einer geführten Klangreise
- Übungen, Tools für dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Termin: Samstag, 28.03.2026, 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Rheinauen-Grundschule, Sasbach

Gebühr: € 20,00

Bei der Fußreflexzonenmassage werden durch Druck auf bestimmte Bereiche der Füße die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. So können wirkungsvoll Verspannungen gelöst, Stress reduziert und die Gesundheit gefördert werden. Sie erhalten eine Einführung in die Reflexzonen der Füße und verschiedene Grundtechniken. Wir führen gegenseitig eine Grundbehandlung durch.

Beginn: Dienstag, 09.06.2026, 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 50,00 für 5 Termine

Sie möchten aus der Winterruhe in die Frühlingsaktivität starten? Sie möchten sich Ihre höchst persönliche Frühjahrskur selbst zusammenstellen? Sie suchen nach den passenden Modulen aus den Themen: Ernährung, Bewegung, Leber/Nierenstärkung? Sie suchen nach einer Kur, die nicht den Verzicht in den Vordergrund stellt, sondern den Genuss? Dann lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren und starten gemeinsam mit dem abnehmenden Mond in Ihre Entlastungszeit. Die ausführlichen Kursunterlagen können Sie für € 5,00 direkt bei der Kursleitung erwerben.

Beginn: Dienstag, 03.03.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 30,00

Shiatsu ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode aus Japan und wirkt entspannend und belebend zugleich. Durch Berührung, Bewegung, Dehnung und Visualisierung können in Achtsamkeit die fünf Elemente in uns harmonisiert und damit unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit gefördert werden. Die Selbstbehandlungen und Übungen sind einfach zu erlernen und gut in den Alltag zu integrieren. Der Samstagnachmittag ist auch eine wunderbare Möglichkeit, sich Zeit für sich zu nehmen, sich Gutes zu tun und aufzutanken. **Bitte bringen Sie je nach Jahreszeit bequeme (warme) Kleidung, Socken, eine Matte, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen für den Kopf mit.** Zum Kurs gibt es (auf Wunsch) ein Handout für € 2,50.

Termin: Samstag, 07.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 30,00

5.1.09 Gesundheitsworkshop – Frühling

Leitung:

Anny Resch,
Heilpflanzenpraktikerin-
Wildkräuterpädagogin-
Naturhüterin

5.1.11 Fußreflexzonenmassage

Leitung:

Brigitte Elbers,
Fußreflexzonentherapeutin

5.1.13 Frühjahrskur: entlasten – aufbauen – erfrischen

Leitung:

Elke Senn,
Heilpraktikerin und
Dipl. Biologin

NEU!

5.1.20 Shiatsu Selbstbehandlung – Die fünf Elemente

Leitung:

Claudia Schwarze



5.2 ENTSPANNUNG

5.2.01 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen in Wyhl

Leitung:
Kerstin Bräutigam,
Entspannungstrainerin

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode, die durch regelmäßiges Praktizieren nachweislich Muskelspannungen reduziert, das allgemeine Wohlbefinden steigert und Stress abbaut. Durch aktives An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand der Losgelöstheit und Entspannung herbeigeführt. Außerdem wirkt sich das Praktizieren von PMR positiv auf das Nervensystem sowie das Herz-Kreislaufsystem aus. Zusätzlich wird die körperliche Selbstwahrnehmung geschult. PMR eignet sich für jede Altersgruppe und bedarf keiner Vorkenntnisse. Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. **Bitte bequeme Unterlage, Kissen, bequeme Kleidung, eine warme Decke und warme Socken mitbringen.**

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Alte Schule, Wyhl

Gebühr: € 60,00 für 8 Termine

5.2.02 Raum & Zeit für Dich – Entspannungsstunde

Leitung:
Susanne Fischer,
Entspannungspädagogin



In diesem Kurs wird den Teilnehmenden vermittelt, wie sie mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Atemübungen sowie Elementen aus dem Mentaltraining in den Zustand der Entspannung gelangen können. Stress wird reduziert, wir lernen unser Gedankenkarussell zu unterbrechen. Die herbeigeführte Entspannung führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und unser Immunsystem wird nachweislich gestärkt. Teilnahme in bequemer Kleidung. **Bitte eine Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen!**

Beginn: Montag, 02.03.2026, 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 56,00 für 8 Termine

5.2.04 Bewegung und Entspannung mit Tai Chi und Chi Gong Elementen

Leitung:
Nina Hanefeld

Bewegung ist wichtig, aber manche Arten von Bewegung bieten außerdem noch einen Schlüssel zu Entspannung und ermöglichen damit einen doppelten Benefit für den Körper. Zu diesen entspannenden Arten von Bewegung gehört u.a. die chinesische Bewegungskunst des Tai Chi und die dazugehörige Untervariante des Chi Gongs. Nina Hanefeld arbeitet seit 2009 mit verschiedenen Tai Chi Lehrern und vermittelt in diesem Kurs einen ersten Zugang zu den sanften und fließenden Bewegungen. Die alltagstauglichen Übungen werden auf spielerische und einfache Weise vermittelt. **Bitte bequeme und lockere Kleidung tragen, in der man sich gut bewegen kann.** Die Füße können die Bewegungen am besten mit flexiblen Barfußschuhen, Sportschlappchen, barfuß oder in Socken machen.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kindergarten Sonnenschein, Riegel

Gebühr: € 90,00 für 10 Termine



In einem Tages- Wohlfühlworkshop stellen wir verschiedene kosmetische Produkte mit belebenden Pflanzen her, damit Sie frisch durch den Sommer kommen. Zwischendurch machen wir Entspannungsübungen zum Runterkommen aus dem Alltag. Wir nutzen für die Kosmetik, was im Moment in der Natur wächst und andere Pflanzenstoffe. Unsere Sinne erwachen beim entspannten Verarbeiten und Rühren von z. B. einer erfrischenden Gesichtsmaske, Anti- Aging Gesichtsoil, Deo, Peeling, duftendem Trockenshampoo ... Die Gesichtsmaske wird vor Ort gemeinsam ausprobiert, es bietet sich daher an, ohne Makeup zu kommen.

Bitte Schürze, ein Handtuch und auch Getränke/Vesper für die Mittagspause mitbringen.

Termin: Samstag, 27.06.2026, 11.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 40,00 zzgl. € 15,00 Materialkosten

YOGA IN ENDINGEN

„Bemühen wir uns um die Wurzel des Baumes, werden Knospen sprießen und ihren Duft verströmen. Bemühen wir uns um den Körper, duften Geist und Seele.“ (Iyengar) Das traditionelle Hatha-Yoga ist eine Jahrtausende alte Übungsweise, durch die Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Die Yoga- und Atemübungen führen zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden. **Bitte Gymnastikmatte oder Yogamatte, ein hartes Kissen und warme Socken mitbringen!**

Beginn: Kurs A: Donnerstag, 26.02.2026, 18.30 – 19.45 Uhr
(Anfänger u. Fortgeschrittene)

Kurs B: Donnerstag, 26.02.2026, 19.45 – 21.00 Uhr
(Fortgeschrittene)

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 90,00 für 10 Termine

Yin Yoga ist eine Yogapraxis, die eine effektive Form der Selbstheilung sein kann. Sie hilft, den Körper beweglich zu halten, den Fluss der Lebenskraft zu harmonisieren und gefühlsmäßig im Gleichgewicht zu bleiben. Die Asanas werden ohne Muskelkraft und länger gehalten als in anderen Yogastilen und wirken dadurch auf die Faszien, die tieferen Bindegewebsschichten, die z. B. häufig Auslöser von Rückenschmerzen sind. Das längere Halten in den meist sitzenden und liegenden Haltungen fördert das Loslassen und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

Beginn: Kurs A: Dienstag, 24.02.2026, 17.00 – 18.15 Uhr (vor Pfingsten)

Kurs B: Dienstag, 24.02.2026, 18.30 – 19.45 Uhr (vor Pfingsten)

Gebühr: je € 95,00 für 10 Termine

Kurs C: Dienstag, 09.06.2026, 17.00 – 18.15 Uhr (nach Pfingsten)

Kurs D: Dienstag, 09.06.2026, 18.30 – 19.45 Uhr (nach Pfingsten)

Gebühr: je € 67,00 für 7 Termine

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

NEU!

5.2.05 Ein Auszeittag zum Wohlfühlen

Leitung:

Michaela Dietrich

5.2.06 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung:

Lucia Bindner,
Yogalehrerin



5.2.07 Yin Yoga

Leitung:

Brigitte Elbers,
Yogalehrerin



5.2.08 Rückenyooga

Leitung:
Brigitte Elbers,
Yogalehrerin

Durch Yoga bringst du Körper, Geist und Seele in Einklang. Durch regelmäßige Praxis beim Rückenyooga wird die Rückenmuskulatur gestärkt und somit Rückenschmerzen vorgebeugt.

Kurs A: Dienstag, 24.02.2026, 10.00 – 11.15 Uhr (vor Pfingsten)

Gebühr: € 95,00 für 10 Termine

Kurs B: Dienstag, 09.06.2026, 10.00 – 11.15 Uhr (nach Pfingsten)

Gebühr: € 67,00 für 7 Termine

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

YOGA IN RIEGEL

In Kooperation mit dem BEREIT Büro Riegel

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang, durch Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas), Tiefenentspannung (Shavasana). Durch regelmäßiges Üben können unter anderem die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und das Körpergefühl verbessert werden. Außerdem wirkt sich das Praktizieren von Yoga positiv auf das Immunsystem, das Herz, den Blutkreislauf und den Hormonhaushalt aus. Auch das Selbstvertrauen wird gestärkt und die Übenden verfügen über neue Energie, die auch den Alltag bereichert. Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. **Bitte Yogamatte und Kissen zur Unterlagerung mitbringen.**

Beginn: Kurs A: Montag, 23.02.2026, 9.30 – 10.45 Uhr

Kurs B: Montag, 23.02.2026, 11.00 – 12.15 Uhr (AnfängerInnen)

Gebühr: je € 95,00 für 10 Termine vor Pfingsten

Beginn: Kurs C: Montag, 08.06.2026, 9.30 – 10.45 Uhr

Kurs D: Montag, 08.06.2026, 11.00 – 12.15 Uhr (AnfängerInnen)

Gebühr: je € 67,00 für 7 Termine nach Pfingsten

Ort: Bürgerhaus Alte Schule Riegel, Raum Landolin

NEU!

5.2.10 Yin Yoga in Riegel

Leitung:
Brigitte Elbers,
Yogalehrerin

In Kooperation mit dem BEREIT Büro Riegel

Yin Yoga ist eine Yogapraxis, die eine effektive Form der Selbstheilung sein kann. Sie hilft, den Körper beweglich zu halten, den Fluss der Lebenskraft zu harmonisieren und gefühlsmäßig im Gleichgewicht zu bleiben. Die Asanas werden ohne Muskelkraft und länger gehalten als in anderen Yogastilen und wirken dadurch auf die Faszien, die tieferen Bindegewebsschichten, die z. B. häufig Auslöser von Rückenschmerzen sind. Das längere Halten in den meist sitzenden und liegenden Haltungen fördert das Loslassen und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

Beginn: Montag, 02.03.2026, 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Riegel

Gebühr: € 112,00 für 12 Termine



YOGA IN SASBACH

Yoga drückt sich in Übungen aus, bei denen körperliche Bewegungen, Atmung und Entspannung im Mittelpunkt stehen. Yoga hilft, das eigene Ich zu stärken und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele herzustellen.

Mitzubringen sind: Eine Yogamatte, ein 40x40 cm großes Kissen und bequeme Kleidung ohne Knöpfe/Reißverschluss!

Die Kurse **5.2.11 bis 5.2.14** finden unter der Leitung von **Rosily Parackal-Zogalla** statt. Sie ist ausgebildete Krankenschwester, Yoga- und Meditationslehrerin.



Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach
Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

**5.2.11 Yoga
ab 60**

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach
Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

**5.2.12 Yoga
für Alle**

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026, , 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach
Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

**5.2.13 Yoga
für Alle**

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach
Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

**5.2.14 Yoga
für Alle**

Onlineshopping geht
auch lokal:

www.vollherbst-koch.de

Bequem von zuhause bestellen,
abholen oder kostenlos liefern
lassen!

**Vollherbst
& Koch** BÜCHER
SEIT 1856

Hauptstraße 72
79346 Endingen am Kaiserstuhl
Tel. 07642/4970250
info@vollherbst-koch.de
www.vollherbst-koch.de



5.2.15 Meditation

Leitung:

Brigitte Elbers,
Yogalehrerin und
Mediationskursleiterin

Das Ziel der Meditation sind die vollkommene Bewusstheit und Achtsamkeit im Hier und Jetzt, ohne konkrete Gedankeninhalte. Auf dem Weg dorthin gibt es verschiedene Schritte und Konzentrationstechniken, die uns dabei helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen. Ist der Geist vollkommen fokussiert, erreichen wir den Zustand vollkommener Gedankenstille - vollkommener Bewusstheit ohne einen konkreten Gedankeninhalt. Dann ruhen wir in unserem wahren Wesen, erfahren Glück und inneren Frieden.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 39,00 für 5 Termine

5.3 BEWEGUNG UND FITNESS

5.3.01 Aqua-Fitness

Leitung:

Ange Noth,
Übungsleiterin



Wassergymnastik bietet ein sanftes Training für jede Altersgruppe und ist ideal für alle, die Spaß an Bewegung haben, aber keine Höchstleistungen anstreben. Einfache Übungen trainieren die Kondition und kräftigen schonend die Muskulatur, Bandscheiben und Gelenke werden entlastet. Der hydrostatische Druck fördert zudem den venösen und lymphatischen Rückfluss, es stellt sich schnell ein allgemeines Wohlbefinden ein. Fitnessgeräte wie Poolnudeln, Wasserhanteln oder Schwimmbretter sorgen dabei für einen leichten Widerstand. Das Hallenbad Freiburg-Lehen steht der Gruppe zur alleinigen Verfügung. Die Wassergymnastik findet jeweils in 2 Gruppen à 25 min statt.

Kurs A: Montag, 26.01.2026

Gebühr: € 100,00 für 6 Termine (ab 25 Teilnehmenden)

Kurs B: Montag, 16.03.2026

Gebühr: € 85,00 für 5 Termine (ab 25 Teilnehmenden)

Abfahrt:

Sasbach, Bushaltestelle Wyhler Straße	16.40 Uhr
Kiechlinsbergen, Schule	16.50 Uhr
Königschaffhausen, Endinger Weg	16.53 Uhr
Endingen, Königschaffhauserstraße	16.55 Uhr
Endingen, gegenüber Bahnhof	17.00 Uhr
Riegel, Jugendhilfezentrum	17.05 Uhr
Riegel, Rathaus	17.10 Uhr

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

In der Kursgebühr sind die Anfahrt im modernen Reisebus, der Eintritt ins Schwimmbad sowie die Aqua-Gymnastik unter qualifizierter Anleitung enthalten!

5.3.02

Wirbelsäulengymnastik (Rückenschule) in Forchheim

Leitung:

Alan Onny,
Sport- und Gymnastiklehrer

WIRBELSÄULEN- UND GANZKÖRPERGYMNASTIK

Häufiges Sitzen, wenig Bewegung und falsche Körperhaltung können zu einseitigen Belastungen führen, die unserem Rücken nicht gut bekommen. Gezielte Wirbelsäulengymnastik stärkt das Rückgrat und kann helfen, Kreuzschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Wir dehnen, mobilisieren und kräftigen mit einfachen Übungen.

Beginn: **Kurs A:** Mittwoch, 25.02.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 25.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim

Gebühr: je € 95,00 für 15 Termine



Wir trainieren, um die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern und das Gleichgewicht und die Koordination für den Alltag zu schulen. **Bitte bringen Sie eine Decke und eine Matte mit.**

Beginn: Kurs A: Donnerstag, 05.03.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 05.03.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kindergarten „Sonnenschein“, Kaiserstuhlstr. 20, Riegel

Gebühr: je € 75,00 für 12 Termine

Vielseitiges Training zur Kräftigung und Dehnung der für eine aufrechte Haltung erforderlichen Muskulatur sowie Mobilisation der Wirbelsäule.

Wenn vorhanden, bitte Isomatte und ein kleines Kissen mitbringen!

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Realschule II (rotes Gebäude)

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

Sie wollen noch lange fit und beweglich bleiben und etwas für Ihr Wohlbefinden tun? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir trainieren auf sanfte Art unseren ganzen Körper, einschließlich Haltungs-, Mobilisations-, Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Römerhalle Riegel

Gebühr: € 83,00 für 13 Termine

Regelmäßige Gymnastik wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Kraftausdauer, die Beweglichkeit und die Koordination aus.

Bitte eine Isomatte mitbringen!

Beginn: Montag, 23.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus St. Martin, Sasbach

Gebühr: € 75,00 für 12 Termine

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Steigerung der körperlichen Fitness, von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle Endingen

Gebühr: € 82,00 für 13 Termine



5.3.03 Wirbelsäulen- gymnastik in Riegel Fit für den Alltag

Leitung:

Elke Senn, Übungsleiterin B
für präventive Gymnastik

5.3.04 Rückenfit

Leitung:

Ulrike Litterst,
Übungsleiterin B,
Haltung und Bewegung



5.3.05 Ganzkörper- gymnastik für jeder- mann und –frau

Leitung:

Elke Kirchhoff,
Sportlehrerin

5.3.06 Ganzkörper- gymnastik für jeder- mann und –frau in Sasbach

Leitung:

Susanne Vögtlin

5.3.07 „Mach mit – bleib fit“ Gymnastik 55plus für Frau und Mann

Leitung:

Elke Kirchhoff,
Sportlehrerin



5.3.08 Gymnastik für Frauen in Forchheim

Leitung:
Elke Kirchhoff,
Sportlehrerin

Mitmachen ist alles! Wir sind eine Gruppe im Alter 60plus. In unserem Kurs stehen Gleichgewichts-, sanfte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen im Vordergrund. Damit stärken wir unser Wohlbefinden und unsere Fitness. Wir üben mit Handgeräten im Sitzen und Stehen. Lassen Sie sich überraschen!

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 19.00 – 19.45 Uhr
Ort: Sporthalle Forchheim
Gebühr: € 71,00 für 15 Termine

5.3.09 Gymnastik für Erwachsene

Leitung:
Helga Onny,
staatl. geprüfte Sport-
und Gymnastiklehrerin

Energie, Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit tanken mit abwechslungsreichen effektiven gymnastischen Übungen, die uns dehnen und kräftigen, unsere Kondition und unsere Haltung verbessern und Koordination und Körperwahrnehmung trainieren und fördern.

Beginn: Mittwoch, 11.03.2026, 18.35 – 19.35 Uhr
Ort: Halle Amoltern
Gebühr: € 135,00 (Zeitraum März bis Juli 2026)

5.3.10 Gymnastik für Männer

Leitung: Frank Schwehr



Männer, jetzt wird's aktiv! Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm bringt deinen Körper in Schwung! Kräftigung, Ausdauer und Beweglichkeit stehen im Fokus – ergänzt durch wohltuende Dehnungs- und Entspannungsübungen. Zum Abschluss sorgt ein sportliches Spiel für den perfekten Ausklang!

Beginn: Montag, 23.02.2026, 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: Stadthalle Eendingen
Gebühr: € 139,00 für 15 Termine

5.3.11 Beckenbodengymnastik

Leitung:
Petra Ritter,
Hebamme



BECKENBODENGYMNASTIK

Ein gesunder Beckenboden verhindert Rückenschmerzen, hält den Körper aufrecht und beugt Inkontinenz vor. Neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung steht besonders das gezielte Kennenlernen und Wahrnehmen, funktionelles Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Sie lernen, die Übungen in Ihren Alltag zu integrieren und Ihren Beckenboden vor Belastungen zu schützen.

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 17.45 – 18.45 Uhr
Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen
Gebühr: € 65,00 für 8 Termine



Der Beckenboden ist ein oft unterschätztes Geflecht aus verschiedenen Muskel-Schichten. Wer diese Schichten bewusst entspannen und aktivieren kann, erhält einen wichtigen Schlüssel für mehr Wohlbefinden, einen Schutz vor Inkontinenz und Stabilität im gesamten Körper. Der Kurs kann unabhängig von Geschlecht und potenziellen Geburten besucht werden und richtet sich an alle, die ihren Beckenboden kennenlernen und stärken wollen.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kindergarten Sonnenschein, Riegel

Gebühr: € 32,00 für 4 Termine

Durch die Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden stark strapaziert und belastet. Nach einer Geburt kann der Beckenboden daher nur noch wenig bis gar nicht mehr seiner Funktion nachgehen. Der Körper braucht nun Zeit, die Muskelschichten des Beckenbodens wieder zu regenerieren. Mithilfe spezieller Übungen können wir die Regeneration des Körpers unterstützen und systematisch wieder aufbauen. Teilnahme ab 4 bis 6 Wochen nach der Entbindung, 6 bis 8 Wochen nach Kaiserschnitt. **Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!**

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 65,00 für 8 Termine

Durch die Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden stark strapaziert und belastet. Nach einer Geburt kann der Beckenboden daher nur noch wenig bis gar nicht mehr seiner Funktion nachgehen. Der Körper braucht nun Zeit, die Muskelschichten des Beckenbodens wieder zu regenerieren. Mithilfe spezieller Übungen können wir die Regeneration des Körpers unterstützen und systematisch wiederaufbauen. Kursziele: An oberster Stelle steht das Ziel - Funktion vor Aussehen! In dem Kurs versuchen wir eine Rückanpassung an ihren Zustand vor Beginn der Schwangerschaft wieder herzustellen. Neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung steht besonders das gezielte Kennenlernen und Wahrnehmen, funktionelles Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens sowie das Schaffen einer aktiven Körpermitte im Mittelpunkt. Teilnahme ab 4 bis 6 Wochen nach der Entbindung / 6 bis 8 Wochen nach Kaiserschnitt. **Bitte bringen Sie eine Isomatte sowie eine Unterlage/Decke für Ihre Baby mit.**

Beginn: Kurs A: Freitag, 27.02.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs B: Freitag, 05.06.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Halle Amoltern, Dorfstraße 2, Amoltern

Gebühr: je € 90,00

NEU!

5.3.20 Beckenboden stärken und entspannen in Riegel

Leitung:

Nina Hanefeld

5.3.12 Rückbildungskurs nach Schwangerschaft und Geburt

Leitung:

Petra Ritter,

Hebamme

5.3.19 Rückbildungskurs nach Schwangerschaft und Geburt – mit Baby

Leitung:

Jasmine Gaß

Förderung durch die Krankenkasse möglich!



5.3.13 Mamafit – Pilates mit Baby

Leitung:
Miriam Kreklow,
Fitness- und Pilatetrainerin

Kräftigung für Bauch, Rücken, Po und Beckenboden – kombiniert mit Pilates-Elementen wie Atmung, Entspannung und innerer Balance. Die Übungen unterstützen die Rückbildung langfristig, werden präzise angeleitet und individuell angepasst. Auch typische Beschwerden finden Raum. Ideal ab ca. 9 Monate nach der Geburt. Keine Vorkenntnisse nötig. Trainiere in deinem Tempo – mit Motivation, guter Laune und Mama-Support. **Bitte Isomatte und Handtuch, Sportkleidung und ein Getränk mitbringen.**

Beginn: Freitag, 27.02.2026, 15.15 – 16.15 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 112,00 für 15 Termine

5.3.14 Fitness- und Ganzkörpertraining

Leitung:
Alan Onny,
staatl. geprüfter Sport-
und Gymnastiklehrer

FITNESSGYMNASTIK

Bewegungsmangel kann ein Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen sein. Der Kurs bietet Ihnen ein ausgewogenes Training für Ausdauer, Beweglichkeit, für die Mobilisation der Gelenke, zur Koordination. Dehnungsübungen zur Schmerzvorbeugung runden das Programm ab. Nach Absprache mit den Teilnehmern findet der Kurs auch im Freien statt.

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle Eendingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

5.3.15 Sanfte Aerobic 50plus am Vormittag in Riegel

Leitung:
Elke Kirchhoff,
Sportlehrerin

In diesem Kurs wird zu flotter Musik ein Bewegungsprogramm angeboten, das auch für „Ältere“ geeignet ist.

Beginn: Dienstag, 03.03.2026, 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Römerhalle, Riegel

Gebühr: € 83,00 für 13 Termine

5.3.16 Fitness-gymnastik

Leitung:
Ulrike Litterst,
Trainerin B-Lizenz
Prävention

Ganzkörpertraining für Ausdauer und Beweglichkeit, sowie Kräftigung der Muskulatur mithilfe des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten.

Bitte Isomatte mitbringen!

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Realschule II (rotes Gebäude)

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

5.3.17 Pilates für Einsteiger

Leitung:
Miriam Kreklow,
Fitness- und Pilatetrainerin

PILATES – SANFTES UND INTENSIVES KÖRPERTRAINING

Das Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Die Übungen, zentriert um das Powerhouse, verbessern die Haltung und stärken für den (Arbeits-)Alltag. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Beginn: Freitag, 27.02.2026, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 112,00 für 15 Termine



Die Pilates Methode, ein Ganzkörpertraining, indem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, welche für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training umfasst Kraftübungen, die Steigerung der Beweglichkeit, Koordination im Einklang mit einer bewussten Atmung. Wollt ihr das Gefühl erleben, wenn eure Gedanken abschalten und eure Aufmerksamkeit ganz auf euch selbst, euren Körper, euren Bewegungen und der Atmung gerichtet ist? Dann ist dieser Kurs genau richtig. **Bitte Isomatte mitbringen!**

Beginn: Kurs A: Dienstag, 10.03.2026, 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Gebühr: € 135,00 (Zeitraum März bis Juli 2026)

Beginn: Kurs B: Freitag, 13.03.2026, 8.30 – 9.45 Uhr

Kurs C: Freitag, 13.03.2026, 9.45 – 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Realschule II (rotes Gebäude)

Gebühr: je € 155,00 für 17 Termine (Zeitraum März bis Juli 2026)

Durch Aufmerksamkeit und das rechtzeitige Wahrnehmen von Gefahren, können wir gefährliche Drucksituation vermeiden und uns somit vor Gewalt schützen. In diesem Kurs lernen Sie, Gefahrenquellen zu identifizieren und wir erarbeiten gemeinsam Lösungen, um sie zu vermeiden. In Rollentrainings üben Sie unterschiedliche Verhaltensweisen und lernen, sich selbst zu behaupten. Neben einfachen, aber effektiven Selbstverteidigungstechniken ist das übergeordnete Ziel des Workshops die Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls.

Termin: Samstag, 07.03.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 25,00

5.3.18 Rückenschule nach der Pilates Methode – Ganzkörpertraining für Körper und Geist

Leitung:

Alan Onny,
staatl. geprüfter Sport-
und Gymnastiklehrer
(Kurs A)

Lola Villegas,
B. A. Bühnentanz
(Kurs B und C)

NEU!

5.3.22 Gewaltschutz, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Leitung:

Hans-Heinrich Hansen,
Selbstverteidigungslehrer

**INTERSPORT®**
SPORT TREFF

Sport-Treff Bürgin & Melcher & Co. GmbH
Hauptstrasse 66 · 79346 Endingen
Tel.: +4976428600

**NEU!****5.3.23 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ab 15 Jahre**

Leitung:

Hans-Heinrich Hansen,
Selbstverteidigungslehrer

Dieser Selbstverteidigungskurs hat die Förderung des Selbstbewusstseins und das Üben von „richtigen Reaktionen“ in brenzligen Situationen zum Ziel! Teilnehmende lernen u.a., wie Gewalt durch richtiges Verhalten im Alltag vermieden werden kann und welche Maßnahmen möglich sind, um sich in Drucksituationen zu behaupten und ggf. anderen Personen zu helfen. Wichtiger Bestandteil der Selbstverteidigung ist das Können, sich gegen physische Gewalt mit einfachen aber effektiven Techniken, auch gegen körperlich überlegene Angreifer, zu verteidigen.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr**Ort:** VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen**Gebühr:** € 60,00 für 5 Termine**5.4 RHYTHMUS, TANZ UND FITNESS****5.4.01 Zumba®-Fitness für Frauen und Männer**

Leitung:

Sarah Misle-Dürr,
Zumba Trainerin

Tanz ist Lebensfreude pur. Kombiniert mit Fitness wird daraus das ZUMBA Fitness Programm. Die Tanzbewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen. Es kommt nicht darauf an, perfekt zu tanzen, sondern Spaß an der Bewegung zu haben. Häufige Tempowechsel und die fröhliche, ungezwungene Atmosphäre sorgen dafür, dass es erfahrenen Tänzern und Übenden niemals langweilig wird. ZUMBA Fitness ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Beginn: Montag, 23.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr**Ort:** Halle Amoltern**Gebühr:** € 90,00 für 14 Termine**7.0.09 Zumba®-Fitness für Frauen und Männer ab 16 Jahren**

Leitung:

Melanie Ediger,
Landkinder Forchheim**(Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 5.4.01)****Beginn:** Dienstag, 17.03.2026, 20.15 – 21.15 Uhr**Ort:** Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim**Gebühr:** € 91,00 für 14 Termine**5.4.02 METALZA®-Fitness zum Abrocken**

Leitung:

Sarah Misle-Dürr,
Metalza® Trainerin

Für alle, die es musikalisch etwas härter lieben! Power-Moves im Mix mit Kicks & Punches und Dance-Elementen zu energetischem Hardrock und Metal verbinden sich zu einem dynamischen, einzigartigen Workout. Das Powerworkout trainiert Kondition, Koordination und Beweglichkeit und ist außerdem ein effektiver Fatburner. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! **Bitte feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen! Let's rock!**

Beginn: Montag, 23.02.2026, 19.00 – 20.00 Uhr**Ort:** Halle Amoltern**Gebühr:** € 90,00 für 14 Termine



PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
 Claudia Binder-Triebel
 Tennenbacherweg 3
 79362 Forchheim
 07642-920809
 info@imzenit.de

Man fühlt sich besser, wenn man „in Bewegung“ ist. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich gerne zu Musik bewegen und mit viel Spaß in einer netten Gruppe tanzen möchten. Tänzerische Übungen aus dem Bereich des modernen Tanzes kräftigen und dehnen, verbessern die Balance und die Körperhaltung und vermitteln die Grundlagen einer soliden Tanztechnik. Rhythmische Übungen entwickeln Koordination und rhythmisches Bewusstsein, die tänzerischen Schrittfolgen führen am Ende des Kurses zu einem Tanz.

Beginn: Kurs A: Dienstag, 10.03.2026, 19.10 – 20.25 Uhr

Ort: „Zenit“, Tennenbacher Weg 3, Forchheim

Gebühr: € 155,00 (Zeitraum März bis Juli 2026)

Beginn: Kurs B: Donnerstag, 12.03.2026, 18.30 – 19.45 Uhr

Ort: Halle Amoltern

Gebühr: € 155,00 (Zeitraum März bis Juli 2026)

5.4.03 Bewegt und fit in Frühling und Sommer

Leitung:

Lola Villegas,

B. A. Bühnentanz

Leitung:

Helga Onny,

Ballett/Rhythmiklehrerin

5.5 OUTDOOR/BEWEGUNG

Entdecke, erlebe und genieße die Schätze des Kaiserstuhls bei einer Wanderung auf den Litzelberg in Sasbach.

Ein Zusammenspiel von

- Kaiserstühler Heilkräuter-Wissen (Anwendungen-Rezepte)
- Geologie der Vulkane Kaiserstuhl (Auswirkungen auf Natur-Mensch-Tiere)
- Einer kleinen geführten Klangreise im Grünen zur Stärkung der Naturverbundenheit
- Verkostung von frisch hergestellten Kräuterdelikatessen als Ausklang

Termin: Samstag, 18.04.2026, 15.00 – 17.30 Uhr

Treffpunkt: Limburghalle Sasbach

Gebühr: € 20,00 inkl. Verkostung (Kinder kostenlos)

5.5.00 Naturwanderung auf den Litzelberg

Leitung:

Anny Resch,

Heilpflanzenpraktikerin-

Wildkräuterpädagogin-

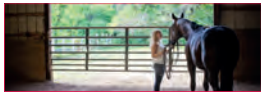
Klangpädagogin-

Naturhüterin



5.5.01 Reiten für Erwachsene

Leitung:
Juliette Holzwarth,
„Trainer Basis“



Von jeher haben Pferde die Menschen fasziniert. Reiten – ein Kindheits-
traum? So muss es nicht bleiben. Es ist immer wieder ein einmaliges
Erlebnis, mit einem Pferd die Natur zu erleben. Dieser Kurs ist für Erwach-
sene konzipiert, die noch nie oder kaum Kontakt zu Pferden hatten. **Bitte
kommen Sie in funktioneller, bequemer Kleidung und festem Schuh-
werk. Reithelme werden gestellt.** Gewichtsgrenze Reiter max. 90 kg.

Termin: Sonntag, 26.04.2026, 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ross-Stall Holzwarth, Wyhl

Gebühr: € 80,00

NEU! 5.5.05 Tennis macht Spaß – Einsteigerkurs in Riegel

Leitung:
Trudpert Bosch,
staatlich anerkannter
C-Tennistrainer (BTV)

In Kooperation mit dem Tennisclub Riegel (Kurse 5.5.05 – 5.5.06)

Sie wollten schon immer mal Tennisspielen oder nach vielen Jahren
wieder einsteigen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Mit dem
„Play-und-Stay-Konzept“ vom Deutschen Tennis Bund, wird das Spiel mit-
einander schnell und einfach erlernt und im weiteren Verlauf des Kurses
die Grundtechniken eingeübt. Durch die druckreduzierten Bälle und die
schrittweise Steigerung vom Kleinfeld übers Midfeld bis hin zum Groß-
feld, findet jeder schnell zum Spiel über das Netz. Im Vordergrund steht
der Spaß, das Spiel miteinander und das positive Erlebnis, von Beginn an
Ballwechsel spielen zu können.

Beginn: Montag, 20.04.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Tennisplatz Riegel

Gebühr: € 105,00 für 10 Termine

NEU! 5.5.06 Tennisspaß für ältere Menschen in Riegel

Leitung:
Trudpert Bosch,
staatlich anerkannter
C-Tennistrainer (BTV)



In diesem Kurs steht die Freude an Bewegung im Mittelpunkt! Gemein-
sam entdecken wir Tennis als abwechslungsreiche Sportart, die richtig
Spaß macht. Durch die druckreduzierten Bälle und die schrittweise Stei-
gerung vom Kleinfeld übers Midfeld bis hin zum Großfeld, findet jeder
schnell zum Spiel über das Netz. Bereits in der ersten Stunde ist ein erstes,
einfaches Spielen möglich. Schläger und Bälle sind vorhanden, eigene
Ausrüstung kann aber gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich ideal für alle älteren Menschen, die
Tennis einmal ausprobieren oder nach längerer Pause wieder einsteigen
möchten. Das Tempo wird den Bedürfnissen der Gruppe angepasst,
sodass jeder sicher und mit einem guten Gefühl mitspielen kann.

Beginn: Donnerstag, 23.04.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Tennisplatz Riegel

Gebühr: € 105,00 für 10 Termine

DIE VHS BIETET IHNEN GESUNDHEITSKURSE AN,

- weil sich Erwachsene sehr für Gesundheit interessieren und uns Ihr Anliegen wichtig ist
- weil man an Gesundheit nicht sparen darf
- weil Gesundheit nicht nur Abwesenheit von Krankheit ist, sondern körperliches,
seelisches und soziales Wohlbefinden umfasst
- weil es in der Gruppe mehr Spaß macht und das Durchhaltevermögen fördert.





OUTDOOR

Die Kurse 5.5.08 bis 5.5.12 finden in Kooperation mit Black Forest Magic Outdoorschule Freiburg statt.

Für diese Kurse gelten folgende Bedingungen:

Kostenlose Abmeldung bis 6 Tage vor Kursbeginn! Wer sich nach dem Anmeldeschluss krankmeldet, muss den vollen Kurspreis bezahlen, kann aber an einem Ersatztermin teilnehmen.

Bei Kursausfall (Wetter) gilt wie immer der Ersatztermin, dieser ist auch verbindlich. Es erfolgt bei Nichtteilnahme keine Rückzahlung der Kursgebühr.

Der Veranstalter meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail oder telefonisch bei den Teilnehmern. Sollten Sie bis 2 Tage vor Beginn keine E-Mail oder einen Telefonanruf erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch direkt bei der Kursleitung Black Forest Magic Tel. 07664 6137700 oder 0173 3908054.



KLETTERN, KANU, SUP

Kletterkurs für Einsteiger am natürlichen Kletterfelsen in Oberried.

Termin A: Sonntag, 21.06.2026, 11.15 Uhr
(Verbindlicher Ersatztermin Sonntag, 05.07.2026)

Termin B: Sonntag, 05.07.2026, 11.15 Uhr
(Verbindlicher Ersatztermin Sonntag, 26.07.2026)

Treffpunkt: Rathaus Oberried, Klosterplatz 4
(bei Kirchzarten/Freiburg)

Gebühr: je € 65,00 (inkl. Ausrüstung)

Der Einstieg erfolgt an der Kanustation Bad Bellingen – die Tour dauert ca. 4 Stunden. Die Altrhein ist ein ruhiger Wanderfluss und daher für Einsteiger und Familien geeignet. Die Rückfahrt zum Ausgangsort erfolgt mit Fahrgemeinschaften oder mit Shuttleservice.

Termin A: Samstag, 04.07.2026, 12.45 Uhr
(Verbindl. Ersatztermin Samstag, 11.07.2026)

Termin B: Samstag, 25.07.2026, 12.45 Uhr

Gebühr: € 35,00 (Erwachsene) € 29,00 (Kinder und Jugendliche bis 16 J.)
inkl. Mehrsitzerkanu, Schwimmweste und Paddel, Profi-Guide

Teilnahme trotz Schwimmweste nur für Schwimmer möglich!
Mindestalter 7 Jahre; Kinder unter 13 Jahren nur in Begleitung einer erwachsenen Person

5.5.08 Felsklettern

Einsteiger für
Kinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und
Erwachsene

5.5.09 Geführte Kanutour Bad Bellingen nach Grissheim auf dem Altrhein





5.5.10 Geführte Kanutour Alte Elz bei Riegel

Der Einstieg erfolgt in Riegel – die Tour dauert ca. 4 Stunden. Die Elz ist ein besonders ruhiger Wanderfluss und daher für Einsteiger und Familien geeignet. Die Rückfahrt zum Ausgangsort erfolgt in Fahrgemeinschaften oder mit einem Shuttlebus.

Termin A: Samstag, 27.06.2026, 9.30 Uhr
(Verbindl. Ersatztermin Samstag, 04.07.2026)

Gebühr: € 45,00 (Erwachsene) € 39,00 (Kinder und Jugendliche bis 16 J.)

Termin B: Samstag, 18.07.2026, 9.30 Uhr
(Verbindl. Ersatztermin Samstag, 25.07.2026)

Gebühr: € 45,00 (Erwachsene) € 29,00 (Kinder unter 10 Jahren)
inkl. Mehrsitzerkanu, Schwimmweste und Paddel, Profi-Guide

Treffpunkt: Treffpunkt am Pendlerparkplatz Riegel

Teilnahme trotz Schwimmweste nur für Schwimmer möglich!
Mindestalter 7 Jahre; Kinder unter 13 Jahren nur in Begleitung einer erwachsenen Person

5.5.11 Kentersichere Raftingtour auf dem Altrhein von Istein nach Bad Bellingen

Der Rhein ist im Tourgebiet besonders für Familientouren bzw. Anfänger/innen mit den Raftingbooten sehr gut befahrbar. Unterwegs treffen wir sogar auf Wildwasserstellen. Geeignet für Erwachsene, Jugendliche oder Kinder (ab 7 bis 13 Jahren in Begleitung der Eltern bzw. Erwachsenen möglich). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen.

Termin A: Samstag, 27.06.2026, 14.00 Uhr
(Verbindl. Ersatztermin Samstag, 11.07.2026)

Termin B: Samstag, 11.07.2026, 14.00 Uhr
(Verbindl. Ersatztermin Samstag, 25.07.2026, 9.00 Uhr)

Treffpunkt: Sportplatz Istein, Pizzeria Klotzenblick

Gebühr: je € 35,00 Erwachsene/ € 29,00 Kinder / Jugendliche 6 – 16 Jahre
(inkl. Leihpaddel, Schwimmweste, Tour mit Guide im Großraftingboot)

Teilnahme trotz Schwimmweste nur für Schwimmer möglich!

5.5.12 SUP (Stand Up Paddle Surfing) am Altrhein bei Bad Bellingen mit anschließender Tour nach Neuenburg

Jugendliche ab 12 Jahren/Erwachsene

Es werden grundlegende Steuer- und Paddeltechniken mit dem SUP gelernt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: **Kurs A:** Samstag, 04.07.2026, 11.00 Uhr
(verbindlicher Ersatztermin 18.07.2026)

Kurs B: Samstag, 18.07.2026, 11.00 Uhr

Treffpunkt: Kanustation Bad Bellingen
(Am Sportplatz direkt am Altrhein)

Gebühr: je € 65,00 (inkl. SUP Surfboard, Paddel und Schwimmweste)



Mit allen Sinnen die Ruhe und Harmonie der Natur erleben.
Bewußtes achtsames Eintauchen in den Wald und die Natur steigern
Ihre Heilkräfte und Ihr Wohlbefinden:

- Atmen, Bewegen, Entspannen, Riechen, Schmecken, Fühlen, Kosten, Lauschen, Wahrnehmen, sich Erden, zur Ruhe kommen.
- Harmonische Klänge verbinden Sie mit der Uressenz der Natur.
- Völlig entspannt und verbunden genießen Sie zum Abschluß einen Kräutershot.

Termin A: Samstag, 25.04.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Limburghalle Sasbach

Termin B: Samstag, 16.05.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Stadthalle Endingen

Termin C: Samstag, 20.06.2026, 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Festplatz Am Gemeindegarten Riegel

Gebühr: je € 20,00

5.5.15 Waldbaden – Naturbaden Die Waldmedizin aus Japan

Leitung:
Anny Resch

6. VHS FÜR ÄLTERE

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Endingen

In entspannter Atmosphäre sollen Einheimische, Zugezogene, Jüngere und Ältere zusammenkommen, um sich auszutauschen, gemeinsame Interessen zu pflegen, Ideen für ein altersgerechtes Endingen zu sammeln, sich zu informieren und zu diskutieren über das Stadt – und auch das Weltgeschehen. Vielleicht gelingt es auch, die ersten Schritte auf dem Weg zu einer „sorgenden Gemeinde“ gemeinsam zu gehen....

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026, 14.30 – 17.00 Uhr (14-tägig)

Ort: Kolpingheim Endingen

Teilnahme kostenlos!

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Endingen

Materialien zum Stricken, Häkeln, Sticken u. a bitte selbst mitbringen.

Für Anregungen und hilfreiche Unterstützung wird gesorgt.

Bitte beachten Sie die Ausschreibung der aktuellen Termine im
Kaiserstühler Wochenbericht!

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026, 14.30 – 17.00 Uhr (14-tätig)

Ort: Kolpingheim Endingen

Teilnahme kostenlos!

6.01 Gesprächskreis „Älterwerden in Endingen“

Leitung:
Veronika Furtwängler,
Seniorenbeirätin



NEU!

6.02 Handarbeiten und Plauschen für ältere und jüngere Handarbeitsfreudige

Leitung:
Veronika Furtwängler,
Seniorenbeirätin



LERNEN

1.1.18 Gedächtnis-training

Leitung:
Christel Stelzer,
Gedächtnistrainerin

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Stadt Endingen
Es erwartet Sie ein heiter - spielerisches Trainingsprogramm für das Gedächtnis mit unterschiedlichsten Aufgaben und anregenden Spielen. Regelmäßiges Gedächtnistraining bewirkt: ein Aktivieren der Gehirnzellen, eine bessere Durchblutung des Gehirns, eine Ausschüttung von Stoffen im Gehirn, die eine positive Stimmungslage begünstigen.
Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet!

Beginn: Montag, 23.02.2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: VHS-Aufenthaltsraum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 50,00 für 6 Termine

2.1.06 WhatsApp gekonnt nutzen

Leitung:
Adrian Sexauer



EDV

(Kursbeschreibung siehe Seite 22)

Termin: Montag, 20.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 30,00

2.1.07 Einführung in die Bedienung eines Smartphones – Grundlagenkurs für Seniorinnen und Senioren

Leitung:
Jürgen Hinderer (Android)
Adrian Sexauer (iPhone)

(Kursbeschreibung siehe Seite 23)

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 18.03.2026, 16.00 – 18.15 Uhr (Android)
Gebühr: € 60,00 für 2 Termine

Termin: Kurs B: Montag, 13.04.2026, 18.00 – 20.15 Uhr (iPhone)
Gebühr: € 36,00
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

3.1.02 Englisch 60plus – Anfänger Fortsetzungskurs

Leitung:
Leonie Amann

**Kurs bereits
ausgebucht**

ENGLISCH FÜR ÄLTERE

Englische Begriffe tauchen immer mehr im täglichen Sprachgebrauch auf. Zudem wird Englisch in den meisten Ländern als Sprache zur Verständigung benutzt. Dieser auf ältere Erwachsene abgestimmte Sprachkurs ermöglicht Ihnen, Englisch von Grund auf zu lernen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Easy English Upgrade A2.1“ (Unit 4).

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 14.15 – 15.45 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 77,00 für 11 Termine



In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, wieder „ins Englische einzusteigen“. Wir lernen in entspannter und stressfreier Atmosphäre nicht nur mit dem Kursbuch „Easy English A2.2“ (Unit 15); auch englische Songs und Zeitungsartikel kommen zum Einsatz. **An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!**

Beginn: Montag, 23.02.2026, 14.15 – 15.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 77,00 für 11 Termine

In angenehmer Atmosphäre wird der Schwerpunkt auf alltagstypischen Situationen liegen. Wir arbeiten mit dem Buch „Easy English A.2.2“ (Unit 8). Auch englische Songs und Zeitungsartikel kommen zum Einsatz. **An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!**

Beginn: Dienstag, 03.03.2026, 10.15 – 11.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine

GESUNDHEIT, GYMNASTIK, BEWEGUNG

Eine gesundheitsbewusste Gymnastik für den ganzen Körper, auf dem Stuhl, die sich nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden positiv auswirkt. Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Rollatorfahrer/-innen sind willkommen.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 15.30 – 16.30 Uhr
(Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!)

Ort: Turnhalle Endingen

Gebühr: € 64,00 für 10 Termine

Ein abwechslungsreiches Training für Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen. Einfache Übungen mit und ohne Hilfsmittel, die jede/r mitmachen kann. Wir trainieren die großen Rücken- und Beinmuskeln, schulen unsere Körperwahrnehmung und verbessern unsere Haltung, damit uns nichts so leicht aus der Balance bringen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Trauen Sie sich, auch wenn Sie zum Gehen schon den Rollator oder Stöcke nutzen!

Bitte tragen Sie bequeme (Sport)Kleidung und feste Sportschuhe.

Beginn: Dienstag, 24.03.2026, 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum, Petrusaal Endingen

Gebühr: € 93,00 für 15 Termine

3.1.03 Englisch 60plus

Fortsetzungskurs
Online oder Präsenz

Leitung:

Leonie Amann

3.1.04 Englisch 60plus

Fortsetzungskurs
Online oder Präsenz

Leitung:

Leonie Amann

6.03 Gymnastik für Senioren

Leitung:

Mariette Linder,
Übungsleiterin

6.04 Kraft und Balance 80plus

Leitung:

Lola Villegas,
Bewegungspädagogin



6.05 Koordinations- training/Sturzprä- vention 60plus für Männer und Frauen (Fortgeschrittene)

Leitung:
Lola Villegas,
Bewegungspädagogin

Für das Älterwerden ist es wichtig, frühzeitig das Gleichgewicht und die Kraft zu trainieren. Mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm werden wir Sie fit für die 2. Lebenshälfte machen. Als Voraussetzung für diesen Kurs ist das sichere Gehen ohne Gehhilfe notwendig. Männer sind auch herzlich willkommen. **Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!**

Beginn: Dienstag, 24.03.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum, Petrusaal Eendingen

Gebühr: € 93,00 für 15 Termine

6.06 Aufrecht und beweglich Ganzkörpergymnastik für starke Knochen und Muskeln

Leitung:
Yvonne Knam,
Osteoporosetrainerin

Diese Gymnastik umfasst den ganzen Körper und beinhaltet Übungen zur Mobilisation und Stabilisierung, für ein besseres Körpergefühl, für eine bessere Haltung und für mehr Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, Trinken und eine Unterlage mitbringen.

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 04.03.2026, 9.00 – 10.00 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 04.03.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustraße 6, Eendingen

Gebühr: je € 112,00 für 18 Termine

5.2.09 Yoga für Ältere in Riegel

Leitung:
Brigitte Elbers,
Yogalehrerin

(Kursbeschreibung siehe S. 52)

In Kooperation mit dem BEreit Büro Riegel

Beginn: Kurs A: Montag, 23.02.2026, 9.30 – 10.45 Uhr

Kurs B: Montag, 23.02.2026, 11.00 – 12.15 Uhr (AnfängerInnen)

Gebühr: je € 95,00 für 10 Termine vor Pfingsten

Beginn: Kurs C: Montag, 08.06.2026, 9.30 – 10.45 Uhr

Kurs D: Montag, 08.06.2026, 11.00 – 12.15 Uhr (AnfängerInnen)

Gebühr: je € 67,00 für 7 Termine nach Pfingsten

Ort: Bürgerhaus Alte Schule Riegel, Raum Landolin

5.2.11 Yoga ab 60

Rosily Parackal-Zogalla,
Krankenschwester, Yoga-
und Meditationslehrerin

(Kursbeschreibung siehe S. 53)

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sasbach

Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

DIE VHS BIETET IHNEN GESUNDHEITSKURSE AN,

- weil sich Erwachsene sehr für Gesundheit interessieren und uns Ihr Anliegen wichtig ist
- weil man an Gesundheit nicht sparen darf
- weil Gesundheit nicht nur Abwesenheit von Krankheit ist, sondern körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden umfasst
- weil es in der Gruppe mehr Spaß macht und das Durchhaltevermögen fördert.





7. JUNGE VHS

7.0 LANDKINDER FORCHHEIM



Die Krabbelgruppe richtet sich an Kinder im Alter von 0 bis 24 Monaten und bietet wöchentliche Treffen, die darauf abzielen, die frühkindliche Entwicklung durch gemeinsames Spielen und den Kontakt mit Gleichaltrigen zu fördern. In einem liebevoll gestalteten Raum stehen diverse Spielmaterialien zur Verfügung, darunter Pikler-Materialien zur motorischen Förderung und kleine Musikinstrumente, die das musikalische Grundverständnis der Kinder anregen.

Die Eltern haben währenddessen die Möglichkeit, sich auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gegenseitig zu unterstützen. Dies schafft nicht nur eine starke Gemeinschaft, sondern auch einen wertvollen Raum für Hilfestellung und neue Freundschaften. Unsere Krabbelgruppe ist somit ein Ort des Lernens, des spielerischen Ausprobierens und des sozialen Miteinanders – für Kinder und Eltern gleichermaßen.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebührenfrei!

In unserem Kurs „Rasselbande- Babys in Bewegung“ fördern wir gemeinsam mit dir und deinem kleinen Schatz die Entwicklung durch Musik, Sprache und Bewegung. Lass uns gemeinsam musizieren und die Freude an Bewegung entdecken – für eine starke Bindung und glückliche Momente!

Beginn: **Kurs A:** Donnerstag, 05.03.2026, 9.30 – 10.15 Uhr
(3 – 12 Monate)

Kurs B: Donnerstag, 05.03.2026, 10.30 – 11.15 Uhr
(12 – 24 Monate)

Ort: Gemeindezentrum Forchheim, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: je € 98,00 für 15 Termine

Musik bewegt, macht schlau und glücklich; wunderbar, wenn schon die ganz Kleinen Zugang zur Musik haben, spielerisch mit viel Bewegung und Spaß und erstes Kennenlernen von Instrumenten.

Beginn: **Kurs A:** Donnerstag, 05.03.2026, 14.45 – 15.45 Uhr (3 – 4 Jahre)

Kurs B: Donnerstag, 05.03.2026, 15.45 – 16.45 Uhr (1 – 2 Jahre)

Gebühr: je € 98,00 für 15 Termine

Kurs C: Mittwoch, 04.03.2026, 14.30 – 15.30 Uhr (2 – 3 Jahre)

Gebühr: € 104,00 für 16 Termine

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

7.0.01 Krabbelgruppe 0 – 2 Jahre in Begleitung

7.0.02 Rasselbande ab 3 Monaten in Begleitung

Leitung:

Christina Helde,
zertifizierte
Musikgartenlehrkraft

7.0.03 Musikwiese Kids 1 – 4 Jahre in Begleitung

Leitung:

Judith Heusch,
Musikerin und Komponistin



7.0.04 Tanzmäuse ab 2 Jahren

Leitung:
Teresa Ringswald,
Physiotherapeutin, B.A.



In unserem Eltern-Kind-Tanzen trainieren wir Konzentration, Beweglichkeit, Ausdauer und Rhythmusgefühl mit ersten Kreistänzen und kleinen Choreografien und dem Einsatz von verschiedenen Materialien. Durch das gemeinsame Tanzen gewinnen die Kinder Vertrauen in ihre Fähigkeiten und die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt. Auch fördern wir das Gleichgewichts- und die Koordinationsfähigkeit. Außerdem üben die Kinder das Sozialverhalten in der Gruppe. Für Kinder von 2 bis 5 Jahren mit einer Bezugsperson...

Beginn: Kurs A: Freitag, 13.03.2026, 14.30 – 15.30 Uhr (3 – 6 Jahre)

Kurs B: Freitag, 13.03.2026, 15.30 – 16.30 Uhr (2 – 4 Jahre)

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: je € 78,00 für 12 Termine

7.0.05 Tanzen für Kids 7 – 12 Jahre

Leitung:
Christin Böttcher,
Trainer Lizenz B

Wir beginnen mit einem aktiven Warm-up, um unseren Körper für die bevorstehenden Herausforderungen vorzubereiten. Anschließend tauchen wir ein in klassische Tanzübungen: Wir üben Drehungen, Sprünge und Stände, und das alles auf unterschiedlichen Ebenen, um unsere Beweglichkeit und Technik zu verfeinern. Unser Ziel ist es, gemeinsam eine aufregende Choreographie zu erlernen, die uns alle begeistern wird. Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit zum Dehnen, um unsere Muskeln zu entspannen und die Flexibilität zu verbessern.

Beginn: Dienstag, 17.03.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 98,00 für 13 Termine

7.0.06 Singen macht Spaß! Kids 5 – 8 Jahre

Leitung:
Judith Heusch,
Musikerin und Komponistin

„Schule der magischen Tiere“ Fanclub:

Wir singen die Lieder aus den Teilen 1 – 3 und auch der 4. Teil des erfolgreichen Films, der bald in die Kinos kommt, wird tolle Lieder beinhalten. Sei dabei und werde Teil unseres Kinderchors!

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 104,00 für 16 Termine

NEU!

7.0.07 Move it! Kids ab 6 Jahren

Leitung:
Julia Eckert,
Tanztrainerin

In diesem Kurs entdecken Kinder im Alter ab 6 Jahren die vielfältige Welt des Tanzens. Unbeschwert erlernen sie grundlegende Schritte aus verschiedenen Stilen wie Modern Dance, Ballett und Commercial Dance und haben zugleich die Freiheit, ihren Körper auf eigene Weise zu erleben. Mit viel Einfühlungsvermögen begleitet Julia die Kinder durch die Stunden, ermutigt sie, neue Moves auszuprobieren und unterstützt sie dabei, Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Tanzen zu entwickeln.

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 75,00 für 10 Termine



In diesem Kurs entdecken Kinder ab 9 Jahren ihre Stimme und bringen ihren Lieblingssong auf die Bühne, allein oder gemeinsam mit anderen. Mit spielerischer Stimmbildung, Stimmtraining und aktuellen Songs werden Stimme, Ausdruck und Selbstvertrauen gestärkt. Schritt für Schritt entsteht ein bühnenreifer Auftritt mit viel Spaß, Bewegung und Freude am Singen.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 104,00 für 16 Termine

Aktionen rund um den Ball!

Mach mit bei unserem spannenden wöchentlichen Angebot in der Turnhalle, das ganz im Zeichen des Balls steht! Hier erwarten dich abwechslungsreiche Übungen, die dir ein besseres Ballgefühl vermitteln. Von einfachen Fang- und Passspielen bis hin zu aufregenden traditionellen Spielen wie Völkerball, Fußball, Hockey und Basketball – für jeden ist etwas dabei!

Beginn: **Kurs A:** Dienstag, 03.03.2026, 17.30 – 18.30 Uhr (7–8 Jahre)

Kurs B: Dienstag, 03.03.2026, 16.30 – 17.30 Uhr (4–6 Jahre)

Ort: Sporthalle Forchheim

Gebühr: je € 119,00 für 17 Termine

Entdeckt die wunderbare Welt des Yoga für Kinder! Durch gezielte Übungen lernen die Kleinen nicht nur ihren Körper besser kennen, sondern stärken gleichzeitig auch ihre Kraft und Ausdauer. Yoga fördert die Konzentration, das Gedächtnis und das soziale Verhalten – ideale Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen. Erlebt, wie eure Kinder durch Yoga mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude gewinnen. Yoga, das Spaß macht! Ein Konzept, das für Kinder angepasst ist.

Beginn: Montag, 02.03.2026, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 130,00 für 16 Termine

MALEN – BASTELN – AUSPROBIEREN

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise begeben, um facettenreich in die Welt der Kunst einzutauchen. Der Fokus liegt dabei auf der pädagogischen Begleitung und Unterstützung im kreativen Umgang in der Kleingruppe.

Beginn: **Kurs A:** Donnerstag, 16.04.2026, 15.30 – 16.30 Uhr (5–7 Jahre)

Kurs B: Donnerstag, 16.04.2026, 16.30 – 17.30 Uhr (5–7 Jahre)

Kurs C: Montag, 13.04.2026, 17.00 – 18.00 Uhr (7–8 Jahre)

Kurs D: Montag, 13.04.2026, 18.00 – 19.00 Uhr (ab 9 Jahren)

Gebühr: je € 105,00 für 10 Termine inkl. € 30,00 Materialkosten

Ort: Kreativwerkstatt, Bärenstraße 16, Forchheim

NEU!

7.0.08 Sing deinen Song! Ab 9 Jahren

Leitung:

Judith Heusch,
Musikerin und Komponistin

7.0.11 Ballkinder

Leitung:

Diane Feldmann,
Melanie Schneider
und Team

7.0.12 Yoga Kids (ab 4 Jahren)

Leitung:

Maiko Kiesel,
Erzieherin

7.0.13 Kreativwerkstatt

Leitung:

Caroline Lösch,
Janina Rudelbach,
Janin Henschker
und Team





7.0.14 Lese-Training für Kinder ab Klasse 2 – mit Spaß zum Lesen

Leitung:

Nicole Schneider,
Lehrerin

Die Freude am Lesen entdecken, das Textverständnis stärken und gemeinsam Erfolge erleben. In kleinen Gruppen lesen die Kinder individuelle, altersgerechte, spannende Texte, trainieren ihre Konzentration mit spielerischen Übungen und verbessern ihr Verständnis und ihre Leseflüssigkeit – ganz ohne Druck, aber mit viel Motivation. Für alle Kinder, die sicherer, flüssiger und mit Freude lesen möchten.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Forchheim, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 98,00 für 14 Termine

NEU!

7.0.16 Lesen auf der Streuobstwiese ab 4 Jahren

Leitung:

Stefanie Weis,
Lehrerin

Mitten zwischen blühenden Obstbäumen hören Kinder ab 4 Jahren spannende Geschichten und tauchen in fantasievolle Welten ein. Gemeinsam mit zwei erfahrenen Pädagogen fördern sie spielerisch Konzentration und Merkfähigkeit und erleben die Freude am Vorlesen an der frischen Luft. Ein naturnahes, harmonisches Abenteuer voller Entdeckung und Spaß.

Beginn: Mittwoch, 17.06.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Streuobstwiese Forchheim

Gebühr: € 25,00 für 5 Termine

7.0.15 Kreativ- werkstatt ab 7 Jahren (Sommerferien)

Leitung:

Janin Henschker,
Pädagogin

Fünf Tage lang tauchen wir gemeinsam in eine bunte Welt der Gestaltung ein. Jeder Tag steht unter einem eigenen kreativen Motto. Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen, neue Materialien entdecken, eigene Kunstwerke erschaffen und dabei Gemeinschaft, Freude und Selbstvertrauen erleben.

Beginn: Montag, 03.08.2026 bis Freitag, 07.08.2026,
jeweils von 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Bärenstraße 16, Forchheim

Gebühr: € 110,00 inkl. € 20,00 Materialkosten für 5 Termine

7.1 LERNEN, SPRACHEN UND EDV

DEUTSCH

1.1.17 Lernen lernen – für mehr Erfolge in der Schule! Jugendliche ab 14 Jahren

Leitung:

Nina Hanefeld,
Lerntherapeutin

In der Schule lernt man viel – aber wie man das Lernen lernt, wird oft weniger thematisiert als es wünschenswert wäre. Denn gerade hier liegt für viele Schüler*innen ein Schlüssel für eine erfolgreichere Schullaufbahn. In diesem Workshop vermittelt die Kursleiterin vielfältige Lernmethoden, Hilfe zur Strukturierung von Wissen und konkrete Hinweise für Lernplakate, Karteikarten und Co. Humorvoll und wissenschaftlich fundiert lüftet sie alle Geheimnisse rund um das leidige Thema Lernen und ermöglicht so einen neuen, positiven Zugang. Dieser Kurs wendet sich an Jugendliche ab 14, besonders hilfreich ist der Kurs für Schüler*innen, die vor ihren Abschlussprüfungen stehen. Der Kurs kann von Schüler*innen aller Schularten besucht werden.

Beginn: Samstag, 27.06.2026, 11.00 – 14.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alter Kindergarten, Riegel

Gebühr: € 30,00



Kinder mit Rechtschreibschwierigkeiten sind genauso intelligent wie gute Rechtschreiber. Sie haben nur eine geringere Merkfähigkeit beim Rechtschreiben. Das bedeutet, sie müssen durch Üben in angemessenen Schritten das Rechtschreiben automatisieren. Nach einer individuellen Fehleranalyse lernt der Schüler/die Schülerin mit verschiedenen angepassten Rechtschreibstrategien das Richtigschreiben und übt, die eigenen Texte zu überarbeiten. Bei dieser ganzheitlichen Methode koordiniert das Kind verschiedene Gehirnleistungen, die es zum Richtigschreiben braucht. Dabei spielen die Bewegung und das Lernspiel eine große Rolle.

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 25.02.2026, 15.00 – 16.00 Uhr (3. und 4. Klasse)

Kurs B: Mittwoch, 25.02.2026, 16.00 – 17.00 Uhr (5. und 6. Klasse)

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: je € 100,00 für 12 Termine

Kleingruppe 6 Kinder

ENGLISCH PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich optimal auf die Kommunikations- und Abschlussprüfung Realschule 10. Klasse vorbereiten möchten. Der Schwerpunkt liegt natürlich auf dem freien Sprechen, Schreiben, Grammatik und Listening. Kommunikativ-situative Aufgaben werden geübt, so wie sie in der Prüfung vorkommen. Zudem hat man die Möglichkeit, Feedbacks und Unterstützung zu dem Vortrag (EuroKom) zu bekommen.

Beginn: Freitag, 27.02.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 155,00 für 9 Termine

COMPUTERKURSE FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Ziel des Kurses ist es, den Kindern dabei zu helfen, mit dem Computer verantwortungsvoll umzugehen und zu erfahren, was der Computer (außer Spielen) so alles kann.

Termine: Montag, 30.03.2026 und Dienstag, 31.01.2026,

jeweils 14.00 – 16.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 48,00 für 2 Termine – Schülertarif

7.1.01 So schreibe ich fehlerfrei!

Leitung:

Ingrid Nutto,

Lehrerin

7.1.04 Fit für die EuroKom und Abschlussprüfung

Leitung:

Christine Hall,

Englischlehrerin

2.1.11 „Fit am Computer“ Kurs für Kids ab 8 Jahren (Osterferien)

Leitung:

Jürgen Hinderer



2.1.12 PowerPoint für Schüler – Grundlagen – Schüler ab Klasse 5 (Osterferien)

Leitung:
Jürgen Hinderer

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

In diesem Kurs lernst Du, wie man mit PowerPoint überzeugende Präsentationen erstellt und vorträgt. Du erhältst einen Überblick über die grundlegenden Möglichkeiten von PowerPoint und lernst PowerPoint-Features kennen wie das Formatieren von Text oder das Einfügen von Bildern. Inhalte: Schnelleinstieg und Bedienkonzept; Folientexte eingeben, überarbeiten und gliedern; Folieninhalte formatieren; Abbildungen, Übergänge und Animationen hinzufügen; Folien drucken; Präsentationen vorführen. Voraussetzung: PC-Kenntnisse sowie Grundkenntnisse eines Windows-Betriebssystems.

Termine: Mittwoch, 01.04.2026 und Donnerstag, 02.04.2026,
jeweils 14.30 – 16.45 Uhr

Ort: VHS Haus Emmendingen, EDV-Raum 008/UG

Gebühr: € 49,00 für 2 Termine – Schülertarif

NEU!

2.1.15 Einfache Spiele programmieren (Osterferien)

Leitung:
Johannes Leppert,
Fachinformatiker

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren.

Aus der Schulzeit kennst du bereits den programmierbaren Taschenrechner, mit dem sich Formeln speichern und Grafiken darstellen lassen. Du wolltest schon immer gerne wissen, wie so etwas funktioniert oder hast Lust, dich mit ähnlichen Themen aus der Informatik zu beschäftigen? Wie wäre es mit einem Programm, das dir hilft, mathematische Berechnungen auszuführen oder einem Vokabeltrainer, der dich beim Erlernen einer Fremdsprache unterstützt? Hier zeigt dir unser Dozent, was du dafür wissen musst.

Termine: Dienstag, 31.03.2026 und Mittwoch, 01.04.2026,
jeweils 10.30 – 13.30 Uhr

Ort: VHS Haus Emmendingen, EDV-Raum 008/UG

Gebühr: € 59,00 für 2 Termine

2.1.16 Grundkurs „Zehn-Finger-System“ am Computer für Erwachsene und Schüler ab Klasse 5

Leitung:
Ute Fehlmann

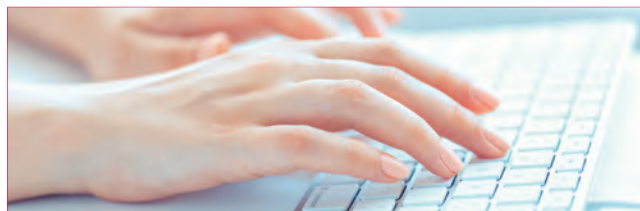
TASTATURTRAINING

Möchten Sie/möchtest Du gern auf der Computertastatur mit 10 Fingern schreiben? Dann ist das der richtige Kurs! **Bitte in der ersten Stunde Farbstifte mitbringen!**

Beginn: Samstag, 07.03.2026, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 50,00 für 4 Termine





ERSTE-HILFE-KURSE

In Kooperation mit der Malteser Hilfsdienst e. V.,
Gliederung Nördlicher Breisgau, Endingen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die den Führerschein machen, ebenso wie an andere interessierte Ersthelfende, Vereine oder Personen, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen möchten.

In dem Kurs lernen Sie:

- das Erkennen von Notfallsituationen und der Schwere eines Vorfalles
- Verbandstechniken für verschiedene Arten von Verletzungen
- Betreuung von schwer Verletzten bis zum Eintreffen von Fachpersonal
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit
- Wiederbelebung bei Atemstillstand
- Handlung bei Brustbeschwerden
- Behandlung von Verletzungen
- Maßnahmen bei Vergiftungen
- Erste Hilfe bei Wärme- und Kälteverletzungen
- Maßnahmen zur Unterstützung einer Person im Schockzustand

Termin: Kurs A: Montag, 30.03.2026, 9.00 – 16.00 Uhr (Osterferien)

Kurs B: Samstag, 25.04.2026, 9.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 70,00

NEU!

7.1.10 Erste-Hilfe-Kurse für den Führerschein und interessierte Ersthelfende

Leitung:

Gottfried Moser,
Malteser Hilfsdienst e. V.



7.2 KREATIVITÄT

Gemeinsam Zaubern lernen ist ein sehr verbindendes Moment. Eltern und Kind entdecken ein verbindendes Interesse und knüpfen ein „geheim“ Zaubersband. Monsieur Filou, ein erfahrener Zauberer, verrät seine Tricks. Während des Zauberpraktikums lernen die Zauberlehrlinge, wie sie ihre eigenen Zaubersprüche basteln, und natürlich, wie sie ihre Tricks vorführen. Sie lernen die wichtigste Regel der Zauberer kennen: „Das größte Geheimnis ist, das Geheimnis zu bewahren!“.

Das gesamte Material wird gestellt und jeder Kursteilnehmer kann die Materialien mit nach Hause nehmen. Am Ende des Kurses erhält jeder sein Diplom als angehender Magier. **Bitte mitbringen:** (Kleine) Schuh-schachtel, Schere, Klebestift, Tesafilm. Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Termin: Samstag, 21.03.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 40,00 Elternteil mit Kind

(zzgl. Materialkosten € 8,00 pro Teilnehmer)

7.2.01 Zaubern lernen für (Groß-) Eltern mit Kind ab 8 Jahren

Leitung:

Monsieur Filou
(Manfred Urban)





7.2.02 Ballonmodel- lage für Kinder ab 10 Jahren

Leitung:

Monsieur Filou
(Manfred Urban)



Das Modellieren mit Luftballons kann sehr viel Spaß machen. Ich führe euch ein in die Welt der Ballons. Der Workshop für Anfänger umfasst die Themen: Was ist ein Ballon? Welche Ballonsorten gibt es? Wie kann man einen Ballon modellieren? Bis auf das Knoten sind keine weiteren Vorkenntnisse notwendig. Mit viel Spaß werden einfache Tiere & Figuren modelliert. Jeder Kursteilnehmer erhält eine Ballonpumpe und eine Tüte Modellierballons. Materialkosten sind im Kurs zu entrichten.

Termin: Samstag, 21.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00 zzgl. Materialkosten € 10,00

7.2.04 Töpfern an der Scheibe für Kinder ab 8 Jahren

Leitung:

Uta Keßler-Pfister,
Keramikmeisterin

An der Scheibe werden wir erleben, wie geheimnisvoll es ist, durch die Geschicklichkeit der Hände ein Gefäß zu formen, zum Beispiel eine Mülschale, einen Becher oder einen Teller usw. **Bitte bringe eine Schürze und ein Handtuch mit.**

Beginn: Mittwoch, 04.03.2026, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Werkstatt Burgstraße 11a, Endingen

Gebühr: € 48,00 für 4 Nachmittage, zzgl. Materialkosten
(pro Teil ab € 4,00 wird im Kurs eingezogen)

7.2.05 Kosmetik und Kräuter zur Osterzeit Teens 13 – 18 Jahre (Osterferien)

Leitung:

Michaela Dietrich,
Kräuterpädagogin



Wir gehen nach draußen und schauen, welche Kräuter und Pflanzen jetzt schon wachsen und sammeln einige davon. Diese verarbeiten wir zum einen zu Produkten, die man in der Küche verwenden kann (die du evtl auch an Ostern verschenken kannst) und zum anderen zu Naturkosmetik. Die Naturkosmetik wird mit einfachen Mitteln hergestellt und verzichtet auf die vielen Bestandteile und Konservierungsstoffe, die wir in Produkten der Drogeriemärkte finden. Wir machen z.B. Lippenpflege, Körperlotion, Badezusatz... Wir machen eine kleine Mittagspause; **bitte Vesper und Getränke mitbringen!**

Termin: Montag, 30.03.2026, 11.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 55,00 inkl. Materialkosten



Tauche ein in die bunte und geheimnisvolle Welt unter der Meeresoberfläche! In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam eine kreative Materialcollage rund um das Thema Unterwasserwelt. Mit Acrylfarben und verschiedenen Materialien erschafft jedes Kind sein ganz eigenes Kunstwerk. Damit eure Bilder noch fantasievoller werden, könnt ihr gerne Schablonen von Fischen oder anderen Meerestieren sowie Muscheln, Sand oder andere kleine Fundstücke mitbringen. Die Materialkosten betragen maximal 10 € pro Kind. Bitte einen Kittel mitbringen und alte Kleidung.

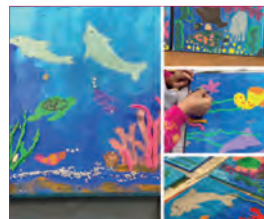
Beginn: Montag, 30.03.2026 und Dienstag, 31.03.2026,
jeweils von 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 38,00 zzgl. € 10,00 Materialkosten
(Wird im Kurs abgerechnet)

7.2.12 Workshop Acrylmalen „Unterwasserwelt“ für Kids ab 8 Jahren (Osterferien)

Leitung:
Beatrice Gross



In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Acrylmalerei. Aber auch andere Malmittel, Materialien und Techniken stehen bereit. Im Fokus steht die freie Entfaltung deiner Kreativität.

Termin: Dienstag, 08.09.2026 bis Donnerstag, 10.09.2026,
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Atelier Healing Artworks, Heerstr. 16, Wyhl

Gebühr: € 40,00 zzgl. € 10,00 Materialkosten (Wird im Kurs abgerechnet)

7.2.09 Acrylmalerei und Kreativwerk- statt für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre (Sommerferien)

Leitung:
Katja Linse

Wir basteln kunterbunte Frühlings- und Osterdeko.

Beginn: Kurs A: Samstag, 21.03.2026, 10.30 – 12.00 Uhr

Kurs B: Samstag, 21.03.2026, 13.00 – 14.30 Uhr

Ort: Werkstatt in „Vitt's Höfle“, Habsburgerstraße 22, Sasbach

Gebühr: je € 12,00 zzgl. Materialkosten

7.2.10 Frühlings- bastelwerkstatt (Kids 6 – 8 Jahre) in Sasbach

Leitung:
Anna Vitt,
Erzieherin

In diesem Kurs hast du Gelegenheit, die ersten Erfahrungen an der Nähmaschine zu machen. Wir nähen etwas Hübsches z. B. ein Täschchen, ein Dekokissen oder ein Utensilo. **Bitte Nähutensilien, mindestens ein Stück Baumwollstoff, je 50cmx140cm und, falls vorhanden, eigene Nähmaschine und Stoffschere mitbringen!**

Termine: Freitag, 10.04.2026, 10.00 – 13.00 Uhr
und Samstag, 11.04.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 40,00 für 2 Termine

Maximal 6 Kinder!

7.2.11 Kreatives aus Stoff – Kinder ab 7 Jahren – Anfänger (Osterferien)

Leitung:
Uschi Gerwig,
Erzieherin





1.1.20 Kreativ- angebot für Kinder ab 4 Jahren

In Kooperation mit dem KiFaz Endingen

Mehr Informationen unter www.zwergenstueble-endingen.de

Beginn: Termine siehe Aushänge, Homepage oder Social Media

Ort: Zwergenstüble Endingen

Gebührenfrei!



7.2.15 Burger selbst gemacht

Kids ab 8 Jahren

Leitung:

Christine Raub-Heilmann



KOCHEN UND BACKEN

Fast Food? Von wegen! In diesem Kochkurs lernst du, den perfekten Burger zuzubereiten. Jede Wette, dass dieser Burger besser schmeckt, als alle, die ihr jemals probiert habt.

Termin: Donnerstag, 09.04.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: SBBZ Albert-Schweitzer, Peterskirchstraße 5, Endingen

Gebühr: € 18,00 zzgl. Materialkosten

7.2.16 Osterbäckerei

Backen für Kinder

ab 6 Jahren

Leitung:

Christine Raub-Heilmann

Gemeinsam backen wir leckeres Ostergebäck zum Mitnehmen oder zum sofort Vernaschen.

Termine: Kurs A: Mittwoch, 01.04.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 01.04.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: SBBZ Albert-Schweitzer, Peterskirchstraße 5, Endingen

Gebühr: je € 18,00 zzgl. Materialkosten

7.2.17 Wir kochen ein Muttertags Menü

Kids ab 8 Jahren

Leitung:

Christine Raub-Heilmann

Willst du deine Mama mit einem selbstgekochten Menü am Muttertag verwöhnen? Dann bist du in diesem Kurs richtig.

Termin: Samstag, 02.05.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 18,00 zzgl. Materialkosten



7.3 FITNESS, TANZ UND MUSIK

GYMNASTIK, TURNEN UND TANZ

Jetzt renn ich los...und kugle mich und verkrieche mich, klettere mal eben hoch und lass mich auf die dicke Matte plumpsen... springen, schaukeln, fangen – das fühlt sich gut an! Ganz spielerisch wird mit vielen verschiedenen kleinen und großen Sportgeräten auf vielfältige Weise altersgerecht die Motorik der Kinder gefördert und geschult. Darüber hinaus fördert Bewegungserziehung die emotionale, geistige und soziale Entwicklung von Kindern.

Bitte beachten Sie: Geschwisterkinder können nur nach Absprache bzw. Anmeldung mitgenommen werden!

Beginn: Kurs A: Donnerstag, 26.02.2026, 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 26.02.2026, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim

Gebühr: je € 63,00 für 10 Termine

Hüpfen, rennen, Purzelbäume schlagen, balancieren, schwingen, hangeln, fangen, um die Wette laufen und vieles mehr wollen wir ausprobieren. Mit Sportspielen, vielen verschiedenen kleinen und großen Sportgeräten wird spielerisch und altersgerecht die Motorik der Kinder auf vielfältige Weise gefördert und geschult. Bewegungserziehung fördert darüber hinaus die emotionale, geistige und soziale Entwicklung.

Beginn: Kurs A: Freitag, 06.03.2026, 14.00 – 15.00 Uhr (Kinder 4 – 6 Jahre)

Kurs B: Freitag, 06.03.2026, 15.00 – 16.00 Uhr (Kinder 4 – 6 Jahre)

Kurs C: Freitag, 06.03.2026, 16.00 – 17.00 Uhr (1. + 2. Klasse)

Ort: Weinberghalle Königschaffhausen/Kiechlinsbergen

Gebühr: je € 63,00 für 10 Termine

7.3.01 Kinderturnen für Eltern und Kinder

von 2 – 4 Jahren
in Forchheim

Leitung:
Ursula Gerwig,
Erzieherin



7.3.02 Kinderturnen in Königschaffhausen/Kiechlinsbergen

Für Vorschulkinder
und Grundschüler

Leitung:
Ursula Gerwig,
Erzieherin



TIPP



GESCHENKGUTSCHEIN

Sie suchen noch ein passendes Geschenk? Verschenken Sie doch mal einen Gutschein für einen Kurs bei der VHS. Zahlreiche interessante Veranstaltungen finden Sie in unserem Programm



Kurse 7.3.03 bis 7.3.05 Rhythmik, Ballett, HipHop, Jazz- und Modern Dance:

Leitung: Helga Onny (Dipl. Ballett- und Rhythmiklehrerin, Lola Villegas (B. A. Bühnentanz)
Ort: Halle Amoltern
Gebühren: € 135,00 für den Zeitraum März 2026 bis Juli 2026 (zzgl. € 20,00 Materialkosten bei der Kursleitung zu zahlen)
Anmeldung: **Telefonisch** bei der Kursleitung Helga Onny Tel. 07642 2817



7.3.03 Rhythmik: Musik – Bewegung – Tanz für Kinder- gartenkinder



Musik und Bewegung sind das Lebenselement der Kinder, sind Ausdrucksformen, die in jedem Menschen ursprünglich angelegt sind. Ihre Entwicklung setzt Kräfte frei zur Entfaltung einer kreativen Persönlichkeit. Unter dem Motto trommeln – tanzen – tönen – singen genießen die Kinder „bewegte und bewegende“ Musikstunden. Der lebendig gestaltete Unterricht mit Liedern – Rhythmus – Trommel – Sprach-, Tanz- und Bewegungsspielen knüpft an die alte Tradition an, Singen, Klingen und Tanzen als elementare, menschliche Ausdrucksform zu erleben. Die Kinder erhalten nebenbei eine qualifizierte rhythmische, musikalische und tänzerische Förderung, die sich nicht an Leistung, sondern am Erleben orientiert. Eine breite Basis für jede Art des Musikmachens wird geschaffen, darüber hinaus werden Fähigkeiten im Bereich von Wahrnehmung, Konzentration, sozialem Lernen, kreativer Intelligenz und Motorik entwickelt. Rhythmusgefühl und Musikalität entwickeln sich miteinander. Eine ideale Vorbereitung auf Instrumentalunterricht und auf die Schule.

Beginn:

Kurs A: Dienstag, 10.03.2026, 13.30 – 14.30 Uhr (Jahrgang 2019/2020)
Kurs B: Dienstag, 10.03.2026, 14.30 – 15.30 Uhr (Jahrgang 2018/2019 – 1. Klasse)
Kurs C: Dienstag, 10.03.2026, 16.30 – 17.30 Uhr (Jahrgang 2020)
Kurs D: Mittwoch, 11.03.2026, 13.30 – 14.30 Uhr (Jahrgang 2021)
Kurs E: Mittwoch, 11.03.2026, 15.30 – 16.30 Uhr (Jahrgang 2019 – 1. Klasse)
Kurs F: Mittwoch, 11.03.2026, 16.30 – 17.30 Uhr (Jahrgang 2021)

7.3.04 Von Ballett bis HipHop

Kreativer Kindertanz
für Schulkinder
(auch für Jungs)

Tanzen fördert die Gesamtentwicklung des Kindes, es wird selbstbewusst, kreativ und gewinnt ein hohes Maß an Körperwahrnehmung. Schwerpunkt des Unterrichts ist die Freude der Kinder an Musik und Bewegung, das Finden des eigenen Ausdrucks in der Bewegung und im Tanz. Unterrichtsinhalte sind das Erlernen einer klaren Tanztechnik, das Einstudieren von Schritten, Kombinationen und Tänzern, die Umsetzung von eigenen Tanzideen und Improvisationen zu Musiken unterschiedlichster Stilrichtungen. **Und wer mag: Aufführungen geben die Gelegenheit, das Gelernte zu präsentieren.**

Beginn:

Kurs A: Mittwoch, 11.03.2026, 14.30 – 15.30 Uhr (Jahrgang 2016/2017)
Kurs C: Mittwoch, 11.03.2026, 17.30 – 18.30 Uhr (Jahrgang 2015/2016)
Kurs D: Dienstag, 10.03.2026, 15.30 – 16.30 Uhr (Jahrgang 2017/2018)
Kurs E: Dienstag, 10.03.2026, 17.30 – 18.30 Uhr (Jahrgang 2011 – 2014)



Tanzen – Spaß haben und jede Menge Action

Im Vordergrund stehen die Freude und die Neugier an der Bewegung und das Lenken des natürlichen Bewegungsdrangs der Kinder in die Formen des Tanzes. Der Unterrichtsaufbau besteht aus einer Mischung aus HipHop, Jazz Dance und klassischen Techniken, die in verschiedenen Abfolgen im und durch den Raum gelehrt werden. Das Erlernen einer fetzigen Choreografie, sowie das gemeinsame Hinarbeiten auf diverse Auftritte bildet das Highlight der Stunden. Schritt für Schritt werden verschiedene Stile zu einer coolen bühnenreifen Show zusammengesetzt.

Beginn: Donnerstag, 12.03.2026, 18.30 – 19.30 Uhr

INSTRUMENTE

FLÖTE

Beginn: dienstags (nach Vereinbarung)

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 160,00 für 15 Termine in 2er Gruppe à 30 min,
Einzelunterricht nach Vereinbarung

GITARRE

Einzel- und Gruppenunterricht für alle Altersstufen

Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen, Zielen und Voraussetzungen jedes einzelnen Schülers. Der Unterricht ist auch ohne Notenkenntnis möglich. Dazu habe ich ein eigenes Farbsystem entwickelt. Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren.

(Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575, roberthaberl@gmail.com)

Beginn: nach Vereinbarung

Ort: Michaelschule, Riegel

Dieser Kurs ist für alle, die eine fundierte Gitarren-Technik erlernen wollen oder bereits vorhandene Fähigkeiten erweitern möchten.

Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren.

(Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575, roberthaberl@gmail.com)

Beginn: nach Vereinbarung

Ort: Michaelschule Riegel

7.3.05 Auftrittsguppe Kids & Teens (ab 12 Jahren)

Leitung:

Elena Vetter

Kurs ist bereits ausgebucht!

7.3.07 Blockflöte für Kinder in Eendingen

Leitung:

Julia Brandts, Lehrerin

4.4.02 Gitarre spielend lernen – Riegel

Gitarre/E- Gitarre

Leitung:

Robert Haberl,
staatl. geprüfter Musiklehrer
und Dipl.-Musiker



4.4.03 Klassische Gitarre – Riegel

Leitung:

Robert Haberl,
staatl. geprüfter Musiklehrer
und Dipl.-Musiker



Theater! Kabarett! Satire! Musik!



07642-93 1024 - www.kumedi.de

4.4.04 Klavier in Riegel

Leitung:
Robert Haberl,
staatl. geprüfter Musiklehrer
und Dipl.-Musiker



4.4.05 Keyboardunterricht in Riegel

Leitung:
Harald Kniebühler

4.4.06 Keyboard Schnupperkurs in Riegel

Leitung:
Harald Kniebühler

KLAVIER/KEYBOARD

Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen, Zielen und Voraussetzungen jedes einzelnen Schülers. Ob Sie Anfänger sind oder bereits Vorkenntnisse haben, ich helfe Ihnen mit meiner 25-jährigen Berufserfahrung als Musikpädagoge weiter. Angst vor der Notenschrift? Mit dem von mir entwickelten Farbsystem kann ich dazu eine Alternative bieten. Gerne können wir eine kostenlose Probestunde vereinbaren. (Informationen und Anmeldung bitte telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0761 8962786 oder 0160 97686575, roberthaberl@gmail.com)

Beginn: nach Vereinbarung
Ort: Michaelschule Riegel

Preisgünstig durch Einzelunterricht in der Gruppe. Informationen und Anmeldung bei Harald Kniebühler Tel. 07642 912212 oder Email: musikschule@kniebuehler-endingen.de

Beginn: Unterrichtstag und Unterrichtszeiten auf Anfrage
Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

Für Kinder, Schüler, Erwachsene und Senioren. Informationen und Anmeldung bei Harald Kniebühler Tel. 07642 912212 oder Email: musikschule@kniebuehler-endingen.de

Beginn: Unterrichtstag und Unterrichtszeiten auf Anfrage
Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

7.4 OUTDOOR/ BEWEGUNG



OUTDOOR KURSE – KINDER UND JUGENDLICHE

Die Kursbeschreibungen für die Kurse 5.5.08 bis 5.5.12 findet Ihr auf den Seiten 65/66.

Diese Kurse finden in Kooperation mit Black Forest Magic Outdoorschule Freiburg statt.



Wer möchte nicht seine Freizeit mit Pferden und Ponys verbringen? Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches, spannendes und interessantes Ferienprogramm „Rund ums Pferd“ - Reiten, malen, basteln und vieles mehr! Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Teilnehmen können Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren. **Bitte Vesper, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, sowie Fahrradhelm mitbringen.** Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer einen Infobrief mit allen wichtigen Informationen.

Kurs A: Dienstag, 07.04.2026 bis Donnerstag, 09.04.2026, jeweils 9.00 – 13.00 Uhr (Osterferien)

Kurs B: Donnerstag, 30.07.2026 bis Samstag, 01.08.2026, jeweils 9.00 – 13.00 Uhr (Sommerferien)

Ort: Ross-Stall Holzwarth in Wyhl (Reithalle ist vorhanden)

Gebühr: je € 95,00 für 3 Tage

Wolltet ihr schon immer einmal das Einradfahren lernen? Oder Jonglieren lernen? Dann seid ihr hier genau richtig. Hier könnt ihr jonglieren mit Bällen, Tüchern und Diabolos, Teller drehen, auf Rolas balancieren, auf Tonnen laufen oder mit der ganzen Artistentruppe Pyramiden bauen... Fast alles, was im Zirkus gebraucht wird, findet man hier – nur die Raubtiere haben dieses Mal Pause! Am Ende gibt es natürlich auch eine Vorstellung für alle neugierigen Eltern und Freunde! Zirkus Neulinge können ihre ersten Tricks und Artisten-Erfahrungen sammeln, erfahrene Zirkushasen vielleicht noch was Neues lernen und Ihre Erfahrungen weitergeben. Allez hopp! Ich freu mich auf euch! **Bitte bringt Turn- oder Sportkleidung mit, ein Vesper für zwischendurch und gerne auch eure eigenen Zirkusrequisiten!**

Beginn: Montag, 30.03.2026 bis Donnerstag, 02.04.2026, jeweils 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Turnhalle Endingen

Gebühr: € 75,00 für 4 Tage

Der Wald bietet viele Überraschungen, die es zu entdecken gilt. Ein richtiger Jäger wird euch den Wald und seine Bewohner näherbringen und dann am Lagerfeuer mit euch Würste grillen.

Termine: **Kurs A:** Samstag, 18.04.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Kurs B: Samstag, 13.06.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Schützenhaus Im Erle, Endingen

Gebühr: je € 25,00 (inkl. Grillwürstchen und Getränke)

7.4.01 „Pferde, Pferde, Pferde“

Kinder 6–12 Jahre
Ferienkurse

Leitung:

Juliette Holzwarth,
„Trainer Basis“



7.4.02 Manege frei – Zirkus Ferien-workshop in den Osterferien

Leitung:

Yvonne Knam,
Übungsleiterin und
Fitnesstrainerin



7.4.03 Mit dem Jäger im Wald auf Spurensuche

Kids ab 6 Jahren

Leitung:

Jürgen Nikola, Jäger





7.4.04 Lesereise: Anatol, das kleine Waldschwein (Teil 1)

Kinder ab 4 Jahren

In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen, Rust

Anatol lebt in einer großen Wildschweinfamilie im Rheinwald. Doch mit seiner hellen, gefleckten Haut sieht er gar nicht aus wie die anderen. Auf seiner Reise zu sich selbst begegnet Anatol anderen Tieren, die wir mit ihm gemeinsam besser kennen lernen wollen. Anatol, das kleine Waldschwein ist eine spannende Geschichte für Kinder ab 4 Jahren. Die Kinder dürfen gerne von einem Elternteil begleitet werden. Hinweis: Anatol, Teil 2 findet im Herbstsemester 2026 statt.

Termin: Montag, 16.03.2026, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort: Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust
Gebühr: € 5,00 inkl. Material (Gebühren sind vor Ort zu bezahlen!)

7.4.05 Ziegen- wanderung

Leitung:

Monika Schmidlin



Kinder sind aktiv und Ziegen sind aktiv, deswegen verstehen sie sich gut. Zusammen wandern wir mit den Ziegen durch Wald und Reben und erfahren dabei viel Wissenswertes über diese tollen Tiere. **Bitte ein kleines Vesper mitbringen!** (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Termin: Freitag, 24.04.2026, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort: Maiengrundhütte Bischoffingen
Gebühr: € 20,00 Erwachsene / € 15,00 Kind

NEU!

7.4.06 „Horch, was raschelt da im Wald“

Kinder 8 – 12 Jahre
Osterferien

Leitung:

Juliette Holzwarth,
„Trainer Basis“ und
Estler Voßler

Wir putzen und richten gemeinsam die Ponys und werden uns bei einem geführten Ausritt in den Wald auf die Suche nach dem Osterhasen machen. Wir lösen gemeinsam ein Rätsel zum Thema Pferd, um auf die Spuren der Ostereier zu kommen. **Bitte mitbringen:** Vesper und Getränk, Fahrradhelm und dem Wetter angepasste Kleidung.

Termin: Samstag, 04.04.2026, 13.00 – 17.00 Uhr
Ort: Ross-Stall Holzwarth in Wyhl
Gebühr: € 60,00

NEU!

7.4.07 Osternestbau und Pony-Tag

Kinder 8 – 12 Jahre

Leitung:

Juliette Holzwarth,
„Trainer Basis“ und
Estler Voßler

Aus Naturmaterialien basteln wir ein Osternest und verbringen gemeinsam Zeit mit Ponys. Wir putzen und richten die Ponys und werden einen Ausritt in den Wald erleben. **Bitte mitbringen:** Vesper und Getränk, Fahrradhelm und dem Wetter angepasste Kleidung.

Termin: Sonntag, 29.03.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Ross-Stall Holzwarth in Wyhl
Gebühr: € 60,00



Sind Pferde nur etwas für Mädchen? Von wegen!!!

Dieser Kurs ist speziell für Jungs, die Interesse haben an Pferden und Reiten. Gemeinsam putzen und richten wir die Pferde, erleben das Führen und machen einen geführten Austritt in den Wald. **Bitte mitbringen:** Vesper und Getränk, Fahrradhelm und dem Wetter angepasste Kleidung.

Termine: **Kurs A:** Freitag, 10.04.2026, 9.00 – 13.00 Uhr
Kurs B: Samstag, 11.04.2026, 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: Ross-Stall Holzwarth in Wyhl

Gebühr: je € 60,00

Aus der Veranstaltungsreihe der VHS und den Gemeinden Riegel, Endingen und Forchheim (siehe Seite 16)

Auf anschauliche und spielerische Art und Weise lässt Gewässerführer Armin Braun die Geschichte und die Natur der Elz erlebbar werden. Eingeladen sind Kinder zwischen 6 und 12 Jahre, gerne in Begleitung Erwachsener. Bitte trägt wetterangepasste Kleidung und bringt bei Bedarf eigene Getränke mit.

Termin: Mittwoch, 27.05.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Riegel, Leopoldskanal-Denkmal an der Alten Elz am Stauwehr unter den Linden

Gebührenfrei!

In Kooperation mit dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)

Angebot für Kinder im Grundschulalter (ab 6 Jahren). Bitte immer Getränke und ein kleines Vesper im Rucksack mitbringen, feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Anmeldung und Infos: nora.jc.schmidt@web.de oder 07642 4978313

Dieser Selbstverteidigungskurs hat die Förderung des Selbstbewusstseins und das Üben von „richtigen Reaktionen“ in brenzligen Situationen zum Ziel. Teilnehmende lernen u.a., wie Gewalt durch richtiges Verhalten im Alltag vermieden werden kann und welche Maßnahmen möglich sind, um sich in Drucksituationen zu behaupten und ggf. anderen Personen zu helfen. Wichtiger Bestandteil der Selbstverteidigung ist das Können, sich gegen physische Gewalt mit einfachen aber effektiven Techniken, auch gegen körperlich überlegene Angreifer, zu verteidigen.

Beginn: Dienstag, 24.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 60,00 für 5 Termine

In Zusammenarbeit mit dem LBZ St. Anton in Riegel läuft die Initiative „Jugend in Ausbildung“. Sie gibt Schülern Orientierungshilfe bei der Berufswahl. Regelmäßige Seminare in regionalen Firmen, ermöglichen einen Einblick in das Berufsleben und fördern Kontakte mit potenziellen Ausbildungsbetrieben. **Informationen erhalten Sie beim LBZ St. Anton, 07642 688255**

NEU!

7.4.08 „Freunde, Freiheit, Abenteuer“

Jungs 8 – 12 Jahre
Osterferien

Leitung:
Juliette Holzwarth,
„Trainer Basis“ und
Esther Voßler

1.5.14 Naturerlebnismittag an der Elz für Kinder
(Pfingstferien)

Referentin:
Armin Braun,
Gewässerführer

7.4.09 Raus in die Natur

NEU!

5.3.23 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ab 15 Jahre

Leitung:
Hans-Heinrich Hansen,
Selbstverteidigungslehrer

7.5.01 „Jugend in Ausbildung“

Datenschutzerklärung Der Schutz Ihrer Daten ist uns wichtig!

Die Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl nimmt den Schutz Ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst. Hier zeigen wir Ihnen auf, wann wir welche Daten erheben und wie wir sie verwenden.

PERSONENBEZOGENE DATEN

Personenbezogene Daten sind Informationen zu Ihrer Identität. Hierunter fallen z.B. Angaben wie Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse. Damit wir die gewünschte Dienstleistung erbringen können, benötigen wir Ihren Namen, Ihre Adresse sowie weitere für uns notwendigen Angaben.

ZWECKGEBUNDENE VERWENDUNG

Wir werden die uns von Ihnen online, telefonisch oder postalisch zugestellten personenbezogenen Daten nur für die Ihnen mitgeteilten Zwecke verarbeiten und nutzen. Wir verwenden diese Daten zur Beantwortung Ihrer Anfragen, zur Abwicklung der mit Ihnen geschlossenen Verträge und für die technische Administration.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten, wie z.B. Ihre Festnetz-, Mobilnummer oder E-Mailadresse ist insofern notwendig, damit wir Sie im Falle von Kursänderungen rechtzeitig informieren können. Wenn Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen, mit Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers sowie Ihrer Unterschrift, werden wir die Kursabbuchungen vertragsgerecht durchführen können. Liegt uns kein Lastschriftmandat vor, müssen Sie die Zahlung der Kursgebühr anderweitig rechtzeitig vor Kursbeginn veranlassen.

Die elektronische Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt somit ausschließlich zur Erfüllung des nachgefragten Services und zur Wahrung unserer berechtigten Geschäftsinteressen.

KINDER UND JUGENDLICHE

Personen unter 18 Jahren sollten ohne Zustimmung der Eltern oder Erziehungsberechtigten keine personenbezogenen Daten an uns übermitteln. Wir fordern personenbezogenen Daten von Kindern und Jugendlichen nur in Verbindung mit einer Kursanmeldung und mit dem Einverständnis der Eltern an.

WEITERGABE IHRER DATEN

Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung. Ihre uns mitgeteilten Kontaktdaten: Name, Mailadresse und Telefonnummer werden von uns an unsere Kursleiter/innen oder Kooperationspartner zur Vorbereitung und Durchführung des jeweiligen Kurses weitergegeben. Gleiches gilt, wenn Sie bei uns an Sprachprüfungen teilnehmen oder Integrationskursteilnehmer/in sind. Ihre Daten werden an die entsprechenden Prüfungsinstitute oder an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeleitet.

Erhebungen von personenbezogenen Daten sowie deren Übermittlung an auskunftsberechtigte staatliche Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze bzw. sofern wir durch eine gerichtliche Entscheidung dazu verpflichtet sind.

Unsere Mitarbeiter/innen und die für uns tätigen Kursleiter/innen sind zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes verpflichtet

HINWEIS AUF MANGELNDE VERTRAULICHKEIT BEI INTERNETKOMMUNIKATION

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation über das Internet, (z.B. per E-Mail) keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

HINWEIS AUF DAS AUSKUNFTSRECHT UND LÖSCHUNG

Sie haben das Recht, auf Antrag unentgeltlich Auskunft zu erhalten, welche Daten über Sie gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Zusätzlich haben Sie das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Sperrung und Löschung, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist.

Dafür können Sie auch auf unserer Homepage unter der Rubrik „Datenschutzerklärung“ die Links „Löschanfrage“ oder „Datenauszug“ nutzen.

ÄNDERUNG UNSERER DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

Wir behalten uns das Recht vor, unsere Sicherheits- und Datenschutzmaßnahmen zu verändern, soweit dies wegen technischer Entwicklungen erforderlich wird. In diesen Fällen werden wir auch unsere Hinweise zum Datenschutz entsprechend anpassen. Bitte beachten Sie daher die jeweils aktuelle Version unserer Datenschutzerklärung.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl Endingen e.V.

Die Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl Endingen e.V. (VHS) schließt mit den Teilnehmer/innen einen privatrechtlichen Vertrag über die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen der VHS ab. Diesen Verträgen werden die folgenden allgemeinen Geschäftsbedingungen zu Grunde gelegt:

1. ANMELDUNG

Für alle Veranstaltungen der VHS ist eine rechtzeitige Anmeldung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich. Ihre Anmeldung per Post, Telefon/Fax, Email oder über unsere Homepage ist verbindlich und wird nicht bestätigt. Sie verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung belegt ist, abgesagt werden muss oder sich eine Änderung ergibt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

2. KURSGEBÜHREN

Die Gebühren für den Besuch der Veranstaltung sind im Programmheft ausgewiesen. Sie werden mit Kursbeginn fällig. Die Anmeldung ist verbindlich, auch wenn die Kursgebühr noch nicht von Ihrem Konto abgebucht wurde. Bei Sprach-Fortsetzungskursen dient der erste Kurstermin der Orientierung. Bei Teilnahme auch am zweiten Kurstermin entsteht die volle Zahlungsverpflichtung. Um die Verwaltung zu vereinfachen, empfehlen wir Ihnen, der VHS eine Einzugsermächtigung nach den neuen SEPA-Richtlinien zu erteilen.

Bei Angeboten mit nur einem Termin werden wir die dafür fällige Gebühr jeweils sieben Tage nach Kursdatum von Ihrem Konto einziehen. Für Einzelkursabbuchungen wird daher keine gesonderte Vorabinformation versandt. Bankspesen bei Widerspruch und Retouren sind vom Teilnehmer zu tragen. Bei Vorträgen wird die Gebühr an der Abendkasse erhoben.

3. ABMELDUNG UND RÜCKTRITT

Bis sieben Tage vor Kursbeginn können sich die Teilnehmer schriftlich kostenfrei abmelden und vom Kurs zurücktreten. Bei Sprach-Fortsetzungskursen endet diese Frist vier Tage vor dem zweiten Kurstermin (gilt nicht bei Anfängerkursen). Bei fristgerechter Abmeldung wird eine ggf. bereits entrichtete Kursgebühr erstattet. Abmeldungen beim Kursleiter sind nicht zulässig. **Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.** Ohne fristgerechte Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Bei fristgerechter Abmeldung wird eine ggf. bereits entrichtete Kursgebühr erstattet. In begründeten Ausnahmefällen (Krankheit, Umzug) kann auf schriftlichen Antrag und unter Beifügung von entsprechenden Nachweisen die Kursgebühr anteilig bis maximal zwei Drittel gutgeschrieben werden. Die Gutschrift muss spätestens im darauffolgenden Semester eingelöst werden. Vom Erstattungsbetrag wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von € 8,00 einbehalten. Beträge unter € 10,00 werden nicht erstattet. Der Teilnehmer hat alternativ das Recht, einen **Ersatzteilnehmer** zu stellen.

Bitte beachten Sie, dass bei Kursen mit Kooperationspartnern, bezüglich Abmeldung vom Kurs, deren AGB gelten!

4. MINDESTTEILNEHMERZAHL

Im Regelfall finden die Veranstaltungen mit einer Mindestteilnehmerzahl von zehn Personen statt. Wird diese Zahl unterschritten, kann die VHS die Veranstaltung ausfallen lassen oder mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchführen, sofern sich die Teilnehmenden mit einer entsprechenden Preiserhöhung oder einer Reduzierung der Veranstaltungstermine einverstanden erklären.

5. GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger beträgt die Ermäßigung 20% gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises. Bitte beachten Sie, dass die Kurse für Kinder und Jugendliche bereits ermäßigt sind.

6. AUSFALL VON VERANSTALTUNGEN

Die VHS kann wegen zu geringer Teilnehmerzahl, wegen Ausfall von Kursleitern oder aus anderen, von der VHS nicht grob fahrlässig oder vorsätzlich herbei geführten Gründen, eine Veranstaltung absetzen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche gegenüber der VHS bestehen nicht.

7. TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN

Eine Teilnahmebescheinigung kann Ihnen nach Kursende ausgestellt werden, wenn Sie regelmäßig anwesend waren. Die Verwaltungsgebühr beträgt € 3,00, bei Abholung € 2,00.

8. HAFTUNG

Die Haftung der VHS beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276 und 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit dem keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Für Unfälle innerhalb der Veranstaltungsbauwerke und bei Exkursionen übernimmt die VHS keine Haftung. Der Haftungsausschluss gilt gleichermaßen für den Verlust von Gegenständen und Kleidungsstücken.

9. UNTERRICHTSFREIE ZEIT

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden im Allgemeinen keine Veranstaltungen statt.

10. EINE FREUNDLICHE BITTE

Haben Sie Verständnis dafür, dass das Rauchen in allen Unterrichtsräumen und innerhalb des Schulgeländes nicht gestattet ist.



TIPP

Werden Sie Mitglied bei uns!

Die Mitgliedschaft ist kostenlos – Sie unterstützen damit unsere Arbeit und den wichtigen Stellenwert unserer Einrichtung!

Informationen bei unserer Geschäftsstelle!

**Werden Sie
Mitglied bei uns!
DIE MITGLIEDSCHAFT
IST KOSTENLOS**

Sie unterstützen damit
unsere Arbeit und den
wichtigen Stellenwert
unserer Einrichtung!
Informationen bei
unserer Geschäftsstelle!



TIPP

**Frühzeitige
Anmeldung**

- sichert das Zustandekommen des Kurses
- garantiert Ihre Teilnahme
- erleichtert die Organisation

Im Einsatz Gemeinsam für unsere Nähe Region

Sehen, was wirklich zählt.

QR-Code scannen, die
verborgene Botschaft im Bild
entdecken und mit etwas
Glück tolle Preise gewinnen.



Die Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl Endingen e.V. ist ein eingetragener Verein der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung mit Sitz in Endingen und seit 1. Januar 2023 Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. Mitglieder des Vereins sind die Gemeinden Endingen, Riegel, Forchheim und Sasbach. Assoziiertes Mitglied ist die evangelische Kirchengemeinde Königschaffhausen.

DIE LEITUNG DER VOLKSHOCHSCHULE

- 1. Vorsitzender:** Bürgermeister Tobias Metz, Endingen
2. Vorsitzender: Bürgermeister Daniel Kietz, Riegel
Beisitzer: Markus Jablonski
Beisitzerin: Susanna Petras, Rektorin SBBZ Albert-Schweitzer-Schule

GESCHÄFTSFÜHRENDE LEITERIN

Lan Hou, Magister Artium

MITGLIEDER DES BEIRATS

- Vertreter der Stadt Endingen:** Bernd Meyer
Vertreter der Gemeinde Riegel: Regina Sexauer
Vertreter der Gemeinde Forchheim: Bürgermeister Christian Pickhardt
Vertreter der Gemeinde Sasbach: Bürgermeister Nikolas Kopp
Vertreter der kath. Seelsorgeeinheit Nördlicher Kaiserstuhl und
Vertreter der evangelischen Kirchengemeinde Riegel/Endingen
Rektorinnen und Rektoren der Schulen der Mitgliedsgemeinden

GEWÄHLTE BEIRATSMITGLIEDER

Dr. Eberhard Bons, Daniela Bury, Mechthild Heising, Hans-Joachim Schwarz,
Rosemarie Wagner, Ursula Trahasch

BANKVERBINDUNGEN

Volksbank Freiburg

IBAN: DE11 6809 0000 0000 0170 00
BIC: GENODE61FR1

Sparkasse Freiburg – Nördlicher Breisgau

IBAN: DE85 6805 0101 0010 0645 93
BIC: FRSPDE66XXX

HERAUSGEBER

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl e.V.

GESTALTUNG

Fotografie: Privat | Canva | Shutterstock | Adobe Stock | Unsplash | Pexels | Pixabay





NÖRDLICHER KAISERSTUHL

ANSCHRIFT

Volkshochschule Nördlicher Kaiserstuhl e.V.
Bahlinger Weg 12
79346 Endingen
Tel: 07642 1052 und 1053
E-Mail: info@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de
Homepage: www.vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr
Geschäftsstelle über Freiburger Weg (Rotes Gebäude)

AUSSENSTELLE RIEGEL

Elisabeth Rensch
E-Mail: rensch@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de

AUSSENSTELLE FORCHHEIM

Caroline Lösch, Melanie Schneider
E-Mail: landkinderforchheim@web.de

PROGRAMM FRÜHLING/SOMMER 2026

