



PROGRAMM
HERBST/WINTER

2026



Endingen | Riegel | Forchheim | Sasbach

LERNEN ERLEBEN

GEMEINSAM | ZUKUNFTSFÄHIG | REGIONAL



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

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
Zugang über Freiburger Weg über Schulhof Realschule
(Rotes Gebäude)
Bahlinger Weg 12, 79346 Endingen

ÖFFNUNGSZEITEN

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

Zusätzlich zu unseren regulären Öffnungszeiten sind wir vom 14.09.2026 bis 25.09.2026 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

Herbstferien
26.10.2026 – 30.10.2026
Weihnachtsferien
23.12.2026 – 08.01.2027
Fastnachtsferien
05.02.2027 – 10.02.2027

VORWORT

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Unser Leitbild „Lernen erleben – gemeinsam, zukunftsfähig, regional“ bildet das Herzstück unserer Arbeit. Für die Menschen in Endingen, Riegel, Forchheim und Sasbach verstehen wir Bildung als Begegnung, Austausch und gemeinsames Wachsen. Teilhabe, Offenheit, Qualität und Regionalität sind für uns nicht nur Worte, sondern Werte, die unseren Alltag prägen.

Die VHS Nördlicher Kaiserstuhl steht allen Menschen offen – unabhängig von Alter, Herkunft, Ethnie oder Geschlecht. Vielfalt bereichert unsere Gemeinschaft und macht gemeinsames Lernen lebendig und inspirierend.

Die VHS Nördlicher Kaiserstuhl bietet ein breit gefächertes Bildungsangebot für alle Menschen. Ob allgemeine oder berufliche Weiterbildung, Sprachkurse, kreative Angebote, Gesundheitsbildung oder gesellschaftliche Themen – unsere Kurse laden dazu ein, Neues zu entdecken, Fähigkeiten zu erweitern und Lernen aktiv zu erleben.

Besonders wichtig ist uns dabei auch die nachhaltige und zukunftsfähige Ausrichtung unserer Bildungsarbeit. Mit dem Projekt im Qualitätsmanagement zur RE-Zertifizierung setzen wir einen weiteren wichtigen Schritt zur kontinuierlichen Weiterentwicklung und Sicherung unserer hohen Standards. Unter neuer Leitung wird dieser Prozess weiter engagiert begleitet und weitergeführt.

Wir freuen uns auf neue Impulse, eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und darauf, gemeinsam mit Ihnen unsere lebendige Lerngemeinschaft weiterzuentwickeln.

Lassen Sie sich von unserem neuen Programm inspirieren und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten.

Herzlichst

SUSANNA PETRAS

Beisitzerin

VHS Nördlicher Kaiserstuhl



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 12
1.5 Wirtschaft und Gesellschaft	Seite 14
1.6 Naturwissenschaft	Seite 21

2 BERUFLICHE BILDUNG



2.1 EDV	Seite 22
2.2 Allg. Berufliche Weiterbildung	Seite 27

3 SPRACHEN



3.1 Englisch	Seite 31
3.2 Französisch	Seite 32
3.3 Italienisch	Seite 34
3.4 Spanisch	Seite 34
3.5 Deutsch	Seite 35
3.6 Arabisch	Seite 36
3.7 Thailändisch	Seite 36
3.8 Chinesisch	Seite 36

4 GESTALTEN



4.2 Kreativität	Seite 38
4.3 Kochen, Backen & Getränkekunde	Seite 41
4.4 Musik	Seite 47

5 GESUNDHEIT



5.1 Gesundheit	Seite 48
5.2 Entspannung	Seite 52
5.3 Bewegung und Fitness	Seite 57
5.4 Rhythmus, Tanz und Fitness	Seite 63
5.5 Outdoor / Bewegung	Seite 65

6 VHS FÜR ÄLTERE



Gesundheit, Prävention	Seite 67
------------------------	----------

7 JUNGE VHS



7.0 Landkinder Forchheim	Seite 69
7.1 Lernen, Sprachen & EDV	Seite 74
7.2 Kreativität	Seite 77
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

**Wir sind wieder
zertifiziert –
Qualität sichern,
Bildung gestalten!**

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, 23.09.2026, 9.45 – 10.30 Uhr
(3 Monate – 1 Jahr)

Kurs B: Mittwoch, 23.09.2026, 10.45 – 11.30 Uhr
(1 – 3 Jahre)

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 90,00 für 15 Termine

ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN

Wir singen, spielen und tauschen Erfahrungen aus...

Anmeldungen und Informationen jeweils bei der Leitung

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. Einstieg jederzeit möglich!

Beginn: Dienstag, 15.09.2026, 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Turnhalle Wyhl, Kleiner Saal

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



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

1.1.13 Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 4 Monaten in Sasbach

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

Ort: Bernhardusheim Jechtingen

Leitung: Selina Wilhelm, Tel. 0151 40183285

1.1.14 Krabbel- Spielgruppe Jechtingen

Landkinder Forchheim

(Kursbeschreibung siehe S. 69)

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

Ort: Gemeindezentrum Forchheim, Herrenstraße 33, Forchheim

7.0.01 Krabbel- gruppe 0 – 2 Jahre in Begleitung

In Kooperation dem BEreit Büro Riegel

Angebot für Eltern mit ihren Babys (auch schon in der Schwangerschaft).

Infos beim BEreit-Büro unter Telefon 07642 9044-30 oder

Email: bereit@gemeinde-riegel.de

Termin: immer **mittwochs** von 9.00 – 11.30 Uhr

Ort: Alte Schule Riegel – Mauritiussaal, Hauptstraße 12, Riegel

NEU!

1.1.15 Babycafé

In Kooperation mit dem KiFaZ Eendingen bieten wir folgende Familienbildungskurse (1.1.20 bis 1.1.31) an:

Veranstaltungsort: Zwergenstüble, Ludwigstraße 38A, Eendingen
oder im Kolpingheim Eendingen

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



Für einen guten Start ins Familienleben

Alle Eltern wünschen sich das Beste für ihr Kind – und manchmal entstehen Fragen oder Unsicherheiten. Wir begleiten Sie dabei, Ihren ganz persönlichen Weg zu finden. Ob Schlafen, Essen, Gesundheit, Entwicklung oder herausforderndes Verhalten – unsere qualifizierten Fachpersonen beraten und begleiten Sie persönlich wertschätzend, kompetent und in vertrauensvoller Atmosphäre.

Übergänge gemeinsam gestalten

Jeder neue Schritt ist ein großer Schritt

Übergänge gehören zum Familienleben und bringen Veränderungen für Kinder und Eltern mit sich. Wir begleiten Sie auf Augenhöhe bei neuen Lebensphasen – von der Eingewöhnung bis zum Wechsel in Kindergarten oder Schule – und unterstützen Sie dabei, diese Zeit sicher und vertrauensvoll zu gestalten.

NEU!

1.1.30 Familien, Lebens- und Sozialberatung



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

1.1.20 Babytreff

Die Einladung richtet sich an Babys von 2 – 8 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.

Termin: dienstags, 14-tägig, 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Zwergenstüble, Ludwigstrasse 38A, Eendingen

Spendenkasse!

1.1.21 Pikler Spielraum (6 Monate – 1,5 Jahre)

Leitung:

Miriam Arnold,
Erzieherin, Elternbegleiterin
und Pikler Pädagogin

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 selbständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein andersartiges Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.

Termin: Mittwoch nachmittags in 2 Gruppen

1.1.23 Offener Familientreff



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. Die Treffen werden von pädagogischem Fachpersonal begleitet.

Termin: donnerstags, 15.00 – 17.00 Uhr

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

Spendenkasse!

1.1.26 „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, 08.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr



Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf, aber es verlangt auch Kenntnisse über den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern. Dieser Kurs bietet Interessierten ab 14 Jahren Gelegenheit, diese Kenntnisse zu erwerben oder zu vertiefen.

Termine: Freitag, 06.11.2026, 15.00 – 18.00 Uhr und
Samstag, 7.11.2026, 9.00 – 15.30 Uhr

1.1.27 Babysitter Kurs

In unseren Kreativangeboten entdecken Kinder die Freude am Gestalten mit allen Sinnen. Sie malen, basteln, experimentieren mit verschiedenen Materialien und setzen ihre eigenen Ideen kreativ um. Dabei steht nicht das Ergebnis im Vordergrund, sondern der kreative Prozess: Ausprobieren, Staunen, Verändern und Wachsen. Unsere Angebote richten sich an Kinder mit und ohne Begleitung. Jüngere Kinder oder Kinder, die sich mehr Sicherheit wünschen, können gemeinsam mit einer vertrauten Bezugsperson kreativ sein. Ältere Kinder erleben sich selbstständig, treffen eigene Entscheidungen und stärken dabei ihr Selbstvertrauen. Für die Kreativangebote fällt ein Unkostenbeitrag an. Darin enthalten: Material, Getränke, Snacks

Ort: Werkstatt-Atelier InSoPro, Endingen

1.1.28 Kreativangebote für Kinder/Jugendliche

Leitung:
Petra Rotzinger

Unsere Gesundheitsangebote schaffen Raum für Wissen, Austausch und ganzheitliches Wohlbefinden.

In regelmäßigen Veranstaltungen, Kursen und Workshops greifen wir Themen auf, die Familien, Frauen und Eltern im Alltag begleiten und unterstützen können. Dabei verbinden wir naturheilkundliche Ansätze, bewährte Hausmittel und achtsame Methoden mit verständlich vermitteltem Hintergrundwissen. Neben der Wissensvermittlung ist uns auch die Zeit zum Innehalten und Auftanken wichtig. Unsere Angebote laden dazu ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen, neue Kraft zu schöpfen und Körper und Geist etwas Gutes zu tun – sei es durch entspannende Anwendungen, sanfte Berührungsarbeit oder durch das gemeinsame Entdecken der wohltuenden Kräfte der Natur.

So entstehen Begegnungen, in denen Lernen, Entspannung und persönlicher Austausch miteinander verbunden werden – in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre.

1.1.29 Gesundheitsabende zur Stärkung der Gesundheit

BEGEGNUNGSSTÄTTE „KUMM RI“

Die „Kumm Ri“ Angebote finden im Kolpingheim bei der oberen Kirche in Endingen statt.

Ob Jung oder Alt, alleine oder mit Familie – alle sind herzlich willkommen. Wir genießen gemeinsam ein leckeres Frühstück aus regionalen, saisonalen Produkten und haben Zeit für nette Gespräche. Für Kinder gibt es eine Spielecke.

Termin: donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr

1.1.24 Familiencafé „Kumm Ri“ Frühstück – Begegnungsstätte Senioren & Familien



1.1.25 Familiencafé „Kumm Ri“ Mittagstisch – Begegnungsstätte Senioren & Familien

Gemeinsam schmeckt es besser! Genießen Sie in gemütlicher Atmosphäre eine frisch zubereitete Mahlzeit aus regionalen Zutaten. Nach dem Essen bleibt Zeit für Austausch und kleine begleitende Aktivitäten zu Themen wie Alltag, Gesundheit, Pflege, Mobilität oder Nachbarschaft. So entstehen Begegnungen, gegenseitige Unterstützung und ein lebendiges Miteinander. Eingeladen sind besonders pflegebedürftige Menschen, die zuhause leben, sowie Menschen mit Unterstützungsbedarf.

Termin: donnerstags, 12.00 – 13.30 Uhr

Essenskosten: € 9,50 pro Portion

Anmeldung erforderlich!

1.1.31 Familiencafé „Kumm Ri“ Begegnungsstätte Senioren & Familien Raum für Trauer. Raum für Gespräche.

Sterben, Tod und Trauer werfen oft viele Fragen auf und können Familien vor große Herausforderungen stellen. Wir bieten einen geschützten Raum für Gespräche, Trauer und Orientierung. Bei Bedarf unterstützen wir Sie dabei, passende weitere Hilfsangebote zu finden und vermitteln unter anderem an Kolibris, Kinder- und Jugendtrauergruppe, Endingen.

1.2 PSYCHOLOGIE

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 mit davon ab, sich für die Dauer des Kurses täglich selbständige Übungszeiten einzurichten (ca. 45 Min).

Übungstag am 28.11.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Zum Kurs gehört obligatorisch ein Vorgespräch mit der Kursleitung (Kontakt über VHS).

Beginn: Freitag, 16.10.2026, 09.30 – 12.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Entspannungsraum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 250,00

1.2.10 Selbst- fürsorge – die eigenen Bedürfnisse kennen und beachten

Leitung:

Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

Oft kümmern wir uns vor allem um andere und vergessen dabei unsere eigenen Bedürfnisse. Selbstfürsorge hilft, sich selbst wieder mehr in den Blick zu nehmen, das Wohlbefinden zu stärken und Stress vorzubeugen. Der Vortrag vermittelt Grundlagen der Selbstfürsorge und gibt Anregungen für unterstützende Gewohnheiten im Alltag.

Termin: Dienstag, 22.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 40,00



Ursula Trahasch

Transaktionsanalytikerin und Supervisorin (EASC)

- Beratung · Coaching
- Supervision · Weiterbildung

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



Autonomie gilt als wichtiger Wert, doch ein gelingendes Leben braucht auch tragfähige Beziehungen. In der Transaktionsanalyse beschreibt „bezogene Autonomie“ die Balance zwischen Selbstständigkeit und Kooperation. Das Seminar vermittelt Grundlagen des Konzepts, beleuchtet Entwicklungsprozesse und bietet Raum für persönliche Reflexion.

Termin: Montag, 28.09.2026, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Eendingen
Gebühr: € 50,00

NEU!

1.2.11 Bezogene Autonomie – in gutem Kontakt mit mir und anderen

Leitung:
Ursula Trahasch,
Elke Mowat,
Transaktionsanalytikerinnen

Im „Raum der Pferde“ entschleunigt die Zeit. Fühle den Boden unter deinen Füßen, lausche dem Atem der Pferde und ihrem leisen Schnauben. Der Raum öffnet sich und hilft dir, in dich selbst rein zu hören; es beginnt ein Zwiegespräch, das im kreativen Schreiben dann zum Ausdruck kommt. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe, Regenschutz, Papier/Schreibbuch, Stift und Neugier.

Termin: Samstag, 19.09.2026, 13.00 – 16.30 Uhr
Ort: „ZeitRaum“, Pferde Freiamt-Mußbach
Gebühr: € 30,00
In der Kursgebühr sind Tee, Kaffee und Wasser enthalten.

NEU!

1.2.08 Kreatives Schreiben im Raum der Pferde – Zeit für dich! Wahrnehmung – Ausdruck – Poesie

Leitung:
Petra Endres,
Poesiepädagogin

Im schönen Ambiente der Kreativwerkstatt und im Garten von Vitt's Höfle entschleunigt die Zeit. Lass Dich von den vielen schönen Details inspirieren und genieße die Zeit für Dich. Der Raum öffnet sich und hilft dir, in dich selbst rein zu hören; es beginnt ein Zwiegespräch, das im kreativen Schreiben dann zum Ausdruck kommt.

Bitte mitbringen: Papier/Schreibbuch, Stift und Neugier.

Termin: Samstag, 17.10.2026, 13.00 – 16.30 Uhr
Ort: Vitts Höfle, Habsburgerstraße 22, Sasbach
Gebühr: € 30,00
In der Kursgebühr sind Tee, Kaffee und Wasser enthalten.

NEU!

1.2.09 Kreatives Schreiben in „Vitt's Höfle – Zeit für dich! Wahrnehmung – Ausdruck – Poesie

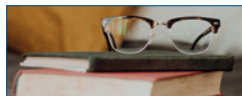
Leitung:
Petra Endres,
Poesiepädagogin



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, 29.09.2026, 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 32,00 für 4 Termine (1 Termin pro Monat)

NEU!

1.3.03 Lesung: Unter einem fremden Stern

Kooperation mit dem Förderverein KulturKirche Endingen e. V.

Zum Gedenken an die Novemberpogrome 1938 lädt die KulturKirche Endingen zu einem Abend über die jüdische Schriftstellerin Lotte Paepcke ein. In ihren Werken schildert sie Verfolgung, Überleben und das schwierige Leben nach dem Nationalsozialismus. Vorgestellt werden Bücher aus dem 8grad Verlag mit Gesprächen über Leben und Werk der Autorin mit Matthias Grüb und ihrer Enkelin Ursula Paepcke. Im Anschluss liest Ursula Paepcke aus den Texten ihrer Großmutter.

Termin: Freitag, 06.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustr. 6, Endingen

Spendenkasse!

NEU!

1.3.04 Märchen- abend in weihnachtlicher Atmosphäre

Kooperation mit dem Förderverein KulturKirche Endingen e. V.

Märchen und Musik berühren Menschen seit Jahrhunderten und erzählen von Nähe, Hoffnung und Begegnung. Die Freiburger Märchen-erzählerin Jutta Scherzinger trägt Volksmärchen aus aller Welt frei vor und knüpft damit an die alte Erzähltradition an. Begleitet wird sie von Wolfgang Rogge, der die Geschichten mit Geige, Gitarre, Gesang und Improvisationen musikalisch begleitet. Lassen Sie sich von der magischen Welt der Märchen verzaubern. Die Veranstaltung richtet sich eher an erwachsene Märchenfreunde.

Termin: Samstag, 12.12.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustr. 6, Endingen

Spendenkasse!

NEU!

1.3.06 Lesung: Durst nach Leben – Poesie und Kontrabass

Kooperation mit dem Förderverein KulturKirche Endingen e. V.

„Durst nach Leben“ verbindet Prosalyrik und Musik zu einem atmosphärischen Abend voller Sprachbilder, Erinnerungen und leisen Beobachtungen des Lebens. Carl Ullrich, Dorothea Spring und Wolfgang Adam gestalten gemeinsam eine Lesung zwischen Nachdenklichkeit, Wärme und poetischer Klangfarbe.

Termin: Freitag, 23.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustr. 6, Endingen

Spendenkasse!



REGIO

Gewässerführung beim Heubühlgießen in den Flussaue der Elz und den Nebengewässern. Themen werden sein: Erdzeitgeschichte und Geologie/Entwicklung der Elz in den letzten 200 Jahren/Gewässerstrukturen, Gewässerschutz und Folgen durch den Eintrag von Schadstoffen/Flora und Fauna – Leben und Wachsen am Fluss/Neue Gäste/Renaturierung. Auf dem Programm steht auch Keschern in verschiedenen Gewässern, Beobachten des Mikrokosmos unter Becherlupe und Mikroskop. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sonnen/Regenschutz, Insektenschutz, Verpflegung, Kamera, Fernglas.

Termin: Sonntag, 27.09.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Heubühlgießen (von Riegel Richtung Teningen kommend, links, kurz vor der Autobahnbrücke)

Gebühr: € 15,00 (Kinder unter 14 J. kostenfrei)

Wir laufen auf dem Elzdamm entlang Richtung Köndringen und zurück (ca. 3 Std.) Wir werden uns mit dem Thema „Entwicklung der Elz in den letzten 200 Jahren“ befassen und beobachten die Gewässerstrukturen, erfahren Wichtiges über den Gewässerschutz und lernen die Flora und Fauna kennen. Auch das Thema Renaturierung wird uns beschäftigen. Bitte kommen Sie in angepasster Kleidung, mit Verpflegung und Kamera (wenn gewünscht).

Termin: Sonntag, 11.10.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Pendlerparkplatz Riegel

Gebühr: € 15,00 (Kinder unter 14 J. kostenfrei)

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. Ein Vortrag für den geografischen Laien.

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 10,00

NEU!

1.3.07 Exkursionen in den Riegeler Flusslandschaften – auch für Familien mit Kindern

Leitung:
Walter Adler,
Gewässerführer

NEU!

1.3.08 Führung durch das Dreistromland – Elz, Glotter und Dreisam

Leitung:
Walter Adler,
Gewässerführer

NEU!

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

Leitung:
Peter Bolanz

TIPP



GESCHENKGUTSCHEIN

Sie suchen noch ein passendes Geschenk?

Mit einem Geschenkgutschein der Volkshochschule verschenken Sie Freude, Inspiration und neue Erfahrungen. Ob Sprachen, Gesundheit, Kreativität, Kultur oder EDV – die Beschenkten wählen ihren Wunschkurs aus unserem vielfältigen Programm selbst aus.



1.4 THEOLOGIE UND SOZIALES

Alle Theologie-Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit den Evangelischen Kirchengemeinden Riegel-Endingen und Königschaffhausen, der Katholischen Kirchengemeinde an der Elz und der ambulanten Hospizgruppe Endingen statt.

1.4.01 Ökumenische Bibeltage

Leitung:

Prof. Dr. Eberhard Bons,
Universität Straßburg
(Termin A)

Pfarrer Peter Boos,
ev. Kirchengemeinde Königschaffhausen/Leiselheim
(Termin B)

Pfarrerin Laura Artes,
ev. Kirchengemeinde Riegel/Endingen
(Termin C)

Gemeindereferentin Lijun Wang,
Kirchengemeinde an der Elz
(Termin D)

Dieses Jahr steht das letzte Buch der Bibel im Fokus der ökumenischen Bibelwoche, die Apokalypse oder die Offenbarung des Johannes. Gemeinsam tauchen wir ein in das Thema „Dem Drachen ins Gesicht schauen“ – sicher eine spannende und herausfordernde Reise durch ausgewählte Texte aus diesem biblischen Buch. Wir laden herzlich ein, sich mit uns auf die „Reise“ zu machen und miteinander das Schlussbuch der Bibel zu entdecken!

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

Termin A: Montag, 15.02.2027, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustr. 6, Endingen

Termin B: Dienstag, 16.02.2027, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Königschaffhausen

Termin C: Mittwoch, 17.02.2027, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus Riegel

Termin D: Donnerstag, 18.02.2027, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: St. Martinsheim, Pfarrhaus Sasbach a. K.

Gebührenfrei!

1.4.08 Macht hoch die Tür – Lieder und Geschichten zum Advent

Leitung:

Team der Evangelischen Kirchengemeinde

Musikalisch umrahmt will dieser Abend in die adventliche Zeit einstimmen. Dazu werden mehrere Leserinnen und Leser Kurzgeschichten zum Advent vortragen. Bei Tee, Glühwein und Gebäck bleibt auch Zeit für Begegnung und Gespräche.

Termin: Samstag, 28.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustr. 6, Endingen

Spendenkasse!

TIPP



Anmeldung mit SEPA

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt nach Kursbeginn und nach Verstreichen der kostenlosen Rücktrittfrist.



VOLLHERBST

www.vollherbst.com



In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Landkreis 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:

- Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten
- Leistungen der Kassen
- Vereinbarung von Beruf und Pflege

Ihre Fragen sind auch herzlich willkommen.

Termin: Donnerstag, 05.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebührenfrei!

1.4.04 Pflegebedürftig – was nun? Vortrag und Fragerunde

Leitung:

Sabine Wensch-Christ,
Pflegestützpunkt Landkreis
Emmendingen

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen

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, 18.11.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Termin B: Mittwoch, 18.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebührenfrei!

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

Leitung:

Sabine Wensch-Christ,
Pflegestützpunkt Landkreis
Emmendingen

In Kooperation mit dem BEreit Büro Riegel

Treppen, Duschwannen aber auch Alltagsgegenstände können im Alter zu Hürden werden, die die Selbstständigkeit einschränken. Erfahren Sie, welche Anpassungsmöglichkeiten es gibt und mit welchen Hilfsmitteln Sie sich den Alltag erleichtern können. Auch Finanzierungsmöglichkeiten, Pflegeversicherung, Pflegegrad werden angesprochen.

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Alte Schule, Hauptstr. 12, Riegel

Gebührenfrei!

NEU!

1.4.19 „Am schönsten ist es zuhause“ Wohnen im Alter

Leitung:

Sabine Wensch-Christ,
Pflegestützpunkt Landkreis
Emmendingen

Worte für Begegnung finden, Stärken der Demenz erkennen – das ist eine Herausforderung für alle Begleitpersonen. In diesem Vortrag nutzt die Kursleiterin die Stärke der demenziellen Veränderungen, um die verbale Begegnung zu ermöglichen. Anhand von Fallbeispielen zeigt sie in ihrem Vortrag, welche Möglichkeiten Angehörige, Begleitpersonen und Interessierte unterstützen, Worte im alltäglichen Umgang mit dem dementiell veränderten Menschen zu finden.

Termin: Montag, 09.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 20,00

NEU!

1.4.07 Kommuni- kation mit Menschen mit Demenz – Stärken der Demenz erkennen

Leitung:

Petra Endres,
Krankenschwester und
Sozialpädagogin



1.5 WIRTSCHAFT UND GESELLSCHAFT

1.5.01 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Ehegattennotverordnung, Testament

Leitung:

Jürgen Gießler,
Finanzberater

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, 12.11.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs B: Montag, 14.12.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 20,00

NEU!

1.5.18 Frauen und Rente – was Sie wissen sollten

Leitung:

Team DRV BW

Kooperationskurse mit den Gleichstellungsbeauftragten Emmendingen

Frauen in Baden-Württemberg erhalten als langjährig Versicherte im Durchschnitt fast ein Drittel weniger gesetzliche Rente als Männer. Die Gründe sind bekannt: Oft unterbrechen oder reduzieren sie ihre Erwerbstätigkeit für die Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen. In der Veranstaltung erklärt die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg, auf was Frauen bei ihrer Rente achten müssen, wie sich Kindererziehung, Elternzeit und Teilzeitarbeit auf diese auswirkt. Außerdem bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, sich frühzeitig und umfassend über die gesetzliche Altersvorsorge zu informieren und offene Fragen direkt zu klären.

Termin: Dienstag, 03.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebührenfrei!

DAS GENERATIONEN-BERATERNETZWERK

liefert Ihnen die Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen.

Alles aus einer Hand. Vereinbaren Sie ein unverbindliches Informationsgespräch – **wir sind für Sie da!**

Ihr GSM-Team



GSM FINANZPLANUNG AG

Ersteiner Straße 20
79346 Endingen
☎ 07642 40 8 40
www.gsm-web.de



MEHR ALS NUR FINANZPLANUNG

- Welche zwingende Notwendigkeit gibt es für ein Testament, eine Vorsorgevollmacht oder eine Patientenverfügung?
- Wie vermeide ich, dass meine Erben an der Erbschaftsteuer scheitern?



Wer sich mit Geldanlage beschäftigt, kommt an ETFs (Exchange Traded Funds) kaum vorbei. Sie gelten als kostengünstig, transparent und leicht verständlich und werden häufig als einfacher Weg zum langfristigen Vermögensaufbau dargestellt. Mit Blick auf die geplante Einführung des Altersvorsorgedepots und die zunehmende Bedeutung kapitalmarktgestützter Vorsorgelösungen wird das Verständnis von ETFs künftig noch wichtiger werden. Doch erfolgreiche Geldanlage ist komplexer, als es auf den ersten Blick erscheint. Auch bei ETFs stellen sich wichtige Fragen zu Risiken und Chancen. Dabei werfen wir nicht nur einen Blick auf die heutige ETF-Landschaft, sondern wagen auch eine Vorausschau auf die zukünftige Entwicklung der privaten Altersvorsorge, insbesondere im Hinblick auf das geplante Altersvorsorgedepot.

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 20,00

In diesem zweiteiligen Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen, nachvollziehbaren Strategien Crashrisiken begrenzen und Renditechancen gezielt nutzen können. Anhand praxisnaher Beispiele zeigen wir, worauf es bei der Auswahl von Aktien ankommt – und wie man mit klaren Kriterien bessere Entscheidungen trifft. Außerdem stellen wir Ihnen eine der erfolgreichsten Aktienstrategien der letzten Jahrzehnte vor – verständlich, erprobt und für Privatanleger nachvollziehbar.

Beginn: Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 36,00 für 2 Termine

Seit Banken und Vermögensverwalter bei der Geldanlage die gewünschte Nachhaltigkeit ansprechen müssen, gibt es viele Fragen. Wie ist in diesem Zusammenhang Ökologie zu verstehen bzw. was sind die Hintergründe? Was ist bei der Geldanlage grundsätzlich wichtig und muss ich bei grünen Anlagen auf Verfügbarkeit, Sicherheit und Rendite verzichten? Was gibt es bei nachhaltigen Investmentfonds und ETFs für Unterschiede und lohnen sich Beteiligungen an Wind- und Solarparks? Ergänzend zu einem Marktüberblick wird auch erläutert, wo nicht nur grün draufsteht (Greenwashing), sondern auch drin ist.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: € 15,00

NEU!

1.5.04 ETFs: Mehr als nur ein einfacher Einstieg in die Finanzmärkte

Leitung:

Tommaso Marchese,
Finanzberater

NEU!

1.5.31 Langfristig erfolgreich mit Aktien – so geht's

Leitung:

Werner Krieger,
Finanzberater

NEU!

1.5.32 Ökologie bei der Geldanlage sinnvoll berücksichtigen – mit Rendite

Online

Leitung:

Mathias Lebtig,
Finanzberater

ANMELDUNG



Bei den meisten Kursen ist die Teilnehmerzahl begrenzt und die Kursplätze werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung vergeben. Wir empfehlen daher: Sichern Sie sich Ihren Kursplatz durch frühzeitige Anmeldung!



NEU!

1.5.30 Ruhestand aktiv gestalten – Anleitung mit dem 5 Säulen-Modell von Petzold Online

Leitung:

Walter R. Kaiser

Der Eintritt in den Ruhestand ist ein tiefgreifender Lebensübergang: Der berufliche Alltag endet, neue Freiräume entstehen – oft begleitet von Fragen nach Sinn, Identität und sozialer Einbindung. Dieser Vortrag versteht den Ruhestand als aktive Gestaltungsphase und beleuchtet praxisnah die emotionalen, sozialen und psychologischen Herausforderungen dieser Zeit. Thematisiert werden der Verlust von Routinen und Kontakten ebenso wie die Chancen, Interessen neu zu entdecken und Lebensqualität bewusst zu steigern. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anregungen für Struktur im Alltag, neue Ziele und sinnstiftende Aktivitäten. Grundlage bildet das 5-Säulen-Modell nach Hilarion Petzold, das zur Selbstreflexion einlädt und Orientierung gibt. Sowohl Personen kurz vor dem Ruhestand als auch solche, deren aktive Beschäftigung bereits geendet hat, werden davon profitieren.

Termin: Donnerstag, 05.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: € 15,00



KLIMASCHUTZ

Mehr Lebensqualität durch Klimaschutz

**Veranstaltungsreihe der VHS, der Stadt Endingen und der
Gemeinden Riegel und Forchheim (Kurse 1.5.05 – 1.5.14)**



• • • ☀️ 🏠 🔌 • • •
Energie & Klimaschutz
Landkreis Emmendingen



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 Endingen 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.



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: Dienstag, 22.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Kornhalle, Marktplatz Endingen
Gebührenfrei!

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: Montag, 19.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebührenfrei!

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, 24.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebührenfrei!

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

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



1.5.06 Balkonkraftwerke – die Energiewende für alle Online

Leitung:
 Achim Lott,
 Diplom-Ingenieur
 für Elektrotechnik

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

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: Montag, 18.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebührenfrei!

1.5.10 Exkursion: Wärmepumpe zum Anfassen – Hausbe- sitzer berichten aus der Praxis

Leitung:

Armin Bobsien,
(Fachberater Energie
„Team Energie Zukunft“),
Michael Koep,
(Klimaschutzmanagement
Endingen),
Heinz Ludwig,
(Arbeitskreis Energie
Endingen),
Norman Hagen,
(Gebäudetechnik-Anlagen-
planer & Energieberater)

Bei einer gemeinsamen Tour in Amoltern berichten vier Hausbesitzende über ihre Praxiserfahrungen mit der neuen Heiztechnik. Dabei lernen wir verschiedene Arten von Wärmepumpen kennen: Luft-Luft, Luft-Wasser, Sole- und Hybrid-Wärmepumpen, deren unterschiedliche Wärmequellen sowie deren Einsatzbereiche (EFH, MFH, Heizung und Kühlung) und Aufstellungsorte. Die Hausbesitzenden berichten über ihre Erfahrungen beim Auswahlprozess, Kosten und Förderung, wie sich das Heizen mit einer Wärmepumpe „anfühlt“ und wie groß die tatsächlichen Heizkosten-Einsparungen bei ihnen sind.

Termin: Sonntag, 01.11.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Gemeindezentrum Amoltern
(Parkmöglichkeiten im „Winzerweg“)

Gebührenfrei!

NEU!

1.5.12 Heizungs- tausch

Online

Leitung:

Julian Götz,
Energieagentur Regio
Freiburg, Projektleiter
Gebäude & Technik

Sie heizen noch mit Öl oder Gas und Ihre Heizung ist älter als 20 Jahre? Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich über moderne und klimafreundliche Heizlösungen. Ein unabhängiger Energieberater zeigt, welche Systeme wie Wärmepumpe, Solarthermie, Holzpellets oder der Anschluss an ein Wärmenetz für Ihr Gebäude geeignet sind und wie Sie Schritt für Schritt die richtige Entscheidung treffen können. Zusätzlich erhalten Sie einen kompakten Überblick über aktuelle gesetzliche Vorgaben sowie Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung bietet praxisnahe Informationen sowie die Möglichkeit, individuelle Fragen direkt an den Experten zu stellen – ein wichtiger Schritt hin zu einer zukunftssicheren und effizienten Wärmeversorgung. Die Veranstaltung wird vom Klimaschutzmanagement der Stadt Endingen und Gemeinde Forchheim am Kaiserstuhl ausgerichtet und ist für Sie kostenfrei.

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Gebührenfrei!



Vortrag eines überzeugten E-Auto-Praktikers mit Erkenntnissen und Fakten zu Gründen, Technik, Kosten, Alltagsroutinen und umfassender Gelegenheit für Rückfragen und Diskussion.

Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Alte Schule, Hauptstr. 12, Riegel
Gebührenfrei!

NEU!

1.5.11 E-Mobilität im Alltag – Erfahrungen aus über 350.000 km mit dem E-Auto

Leitung:
 Michael Sellner,
 Energieberater

Bäume spenden Schatten, verbessern das Mikroklima und sind wertvolle Lebensräume für Vögel und Insekten. Damit sie im eigenen Garten gut gedeihen, kommt es auf die richtige Pflanzung und Pflege an. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Baumarten sich für private Gärten eignen, worauf bei der Pflanzung zu achten ist und wie Sie Ihren Baum in den ersten Jahren richtig pflegen. Der Baumexperte gibt praxisnahe Tipps für ein grünes, klimafittes Zuhause und steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus, Hauptstr. 12, Riegel
Gebührenfrei!

NEU!

1.5.13 Bäume pflanzen, pflegen, verstehen – Pflanzung und Pflege im eigenen Garten

Leitung:
 Harald Jetter,
 Baumexperte

(Kursbeschreibung siehe S. 84)

Anmeldeschluss am 22.10.2026

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr (Herbstferien)
Ort: Jagdhütte Allmendwald, Riegel (zwischen Riegel und Forchheim/Kenzingen, beim Waldkindergarten)

Gebührenfrei!

NEU!

1.5.14 Bäume des Waldes

Kinder 7 bis 12 Jahre

Leitung:
 Frank Otteni



· Sanitärtechnik
 · Baublechnerei
 · Kundendienst

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

Rund ums Bad · von Meisterhand



Abmeldung

Fristgerechte
 Abmeldung ist nur
 schriftlich bei der VHS
 Geschäftsstelle möglich.
 Fernbleiben vom Kurs
 oder Abmeldung bei
 der Kursleitung gilt
 nicht als Abmeldung.



ONLINE VORTRÄGE DES VOLKSHOCHSCHULVERBANDES

Ausführliche Informationen auf unserer Homepage.



Kurs 1.5.20 bis 1.5.22 auch unter www.bawue-zu-tisch.de



Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat

1.5.20 Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

1.5.21 Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region

Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

1.5.22 Moderne saisonale Küche mit Jankalicious

Termin: Mittwoch, 02.12.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs 1.5.24 bis 1.5.26: Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft.
Deutsche Einheit im Gespräch“

BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG



1.5.24 Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Termin: Mittwoch, 16.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

1.5.25 Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

1.5.26 Jungsein in Demokratie & Diktatur

Termin: Dienstag, 10.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs 1.5.27 bis 1.5.29: „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“



Verbraucherbildung
in Baden-Württemberg

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Landesentwicklung
und Wohnen

1.5.27 Warum folgen wir Influencern auf Social Media? Erfolgsfaktoren, Beeinflussung und Geschäftsmodelle

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

1.5.28 Gesunder Umgang mit Social Media (Teil I): Mechanismen verstehen und Risiken erkennen

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

1.5.29 Gesunder Umgang mit Social Media (Teil II): Medienbalance finden – Strategien für einen bewussten Umgang entwickeln

Termin: Dienstag, 24.11.2026, 18.00 – 19.30 Uhr



1.6 NATURWISSENSCHAFT

Wir besichtigen die Sternwarte March und beobachten bei günstiger Witterung den Sternenhimmel über uns: die aufsteigenden Herbststernbilder 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.

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Sternwarte zwischen Holzhausen und Buchheim

Gebühr: € 10,00

Im Vordergrund dieses Kurses lernen Sie, wie Obstbäume fachgerecht geschnitten werden. Durch das Entfernen von kranken, alten oder zu dicht stehenden Ästen gelangen mehr Licht und Luft in die Baumkrone, wodurch Wachstum, Gesundheit und Fruchtbildung gefördert werden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Themen Obstbaumveredelung und Pflanzenvermehrung. Praktische Tipps sowie Antworten auf Ihre Fragen rund um Pflege und Erhalt von Obstgehölzen runden den Kurs ab.

Termin: Samstag, 12.12.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 15,00

Der Garten verändert sich im Laufe des Jahres ständig. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Gartenarbeiten und Pflegemaßnahmen passend zu den Jahreszeiten kennen. Themen wie Aussaat, Pflanzung, Schnitt, Düngung, Schädlingsbekämpfung, Ernte sowie die Vorbereitung auf den Winter werden übersichtlich erklärt. Der Jahreskalender hilft Ihnen dabei, die richtigen Arbeiten zur passenden Zeit durchzuführen und Ihren Garten gesund und abwechslungsreich zu gestalten. Praktische Tipps sowie Antworten auf Ihre Fragen rund um den Garten runden den Kurs ab. Als Willkommensgeschenk erhalten Sie Tomaten- und scharfe Paprikasamen Charapita.

Termin: Samstag, 23.01.2027, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 15,00

1.6.01 Sternwarte March – Besichtigung mit Himmelsbeobachtung

Referenten:

Dozententeam

VHS March

NEU!

1.6.08 Obstbaumschnitt, Veredelung und Vermehrung

Leitung:

Ladislaus Horvath,

Fachberater

NEU!

1.6.09 Gartenarbeiten im Jahresverlauf – kompakt und praxisnah

Leitung:

Ladislaus Horvath,

Fachberater

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.





GFA Vermögensverwaltung & Financial Planning
Herbolzheim - Freiburg im Breisgau

Erfolgreiches Investieren beginnt mit Verstehen.

Unabhängige Vermögensverwaltung für klare Entscheidungen und eine langfristige Strategie.

Informationen, Kurse & Kontakt:
GFA FINANCIAL PLANNING
Herbolzheim - Freiburg
www.gfa-fp.de

QR Code

Werner Krieger, GFA FP Vermögensverwaltung

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 freistellen 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!**

2.1.00 EDV-Individuell – PC/Tablet/ Smartphone

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, 30.09.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen

Gebühr: € 120,00 für 4 Termine

2.1.01 Office für Büro & Alltag

Leitung:

Jürgen Hinderer

Sie haben beruflich oder privat mehr oder weniger regelmäßig mit Computern zu tun aber Sie stolpern regelmäßig über Wissenslücken oder haben das Gefühl, dass es manchmal auch einfacher und schneller ginge? Dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen systematisch zu strukturieren. Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, PowerPoint) und bekommen die nötigen Tipps und Tricks vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können. **Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse**

Termin: Samstag, 28.11.2026, 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen

Gebühr: € 80,00

2.1.02 Office Kompaktkurs für Einsteigende und Wiedereinsteigende

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, 04.11.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen

Gebühr: € 90,00 für 3 Abende

2.1.03 Excel Grundlagen

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: Freitag, 09.10.2026, 9.00 – 15.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen

Gebühr: € 80,00

2.1.04 Excel für Wiedereinsteiger/-innen Tagesseminar

Leitung:

Jürgen Hinderer

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

Leitung:
Jürgen Hinderer



In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit Ihrem Android-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 Android-Smartphones/-Tablets und die Einrichtung eines Google-Kontos.

Beginn: Montag, 28.09.2026, 09.30 – 11.45 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen
Gebühr: € 60,00 für 2 Termine

2.1.08 Mit dem Smartphone unterwegs

Leitung:
Jürgen Hinderer

Lernen Sie, wie Ihr Smartphone Ihr praktischer Begleiter für unterwegs wird! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie hilfreiche Apps sicher und effektiv nutzen können, um beispielsweise Rad- und Wanderwege zu finden, Ihre Autofahrt zu planen, Fahrpläne abzurufen oder Tickets für öffentliche Verkehrsmittel zu buchen usw. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die passenden Apps herunterladen, bedienen und in Ihrem Alltag nutzen können.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone sowie ein Ladekabel mit.

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026, 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen
Gebühr: € 80,00 für 2 Termine

NEU!

2.1.14 Social Media für Unternehmen Online

Leitung:
Meike Stein

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn und YouTube können Unternehmen zu mehr Sichtbarkeit verhelfen, potentielle Kundschaft auf Produkte und Dienstleistungen aufmerksam machen, das Image schärfen und sogar die Attraktivität für Azubis erhöhen. Um diese Effekte erreichen zu können und dabei ein betriebswirtschaftlich sinnvolles Verhältnis von Aufwand und Ertrag herzustellen, gilt es jedoch, einige grundlegende Regeln zu beachten. Der Kurs richtet sich insbesondere an kleine und mittelständische Betriebe, die ihre Präsenz in den sozialen Medien aufbauen, ausweiten oder professionalisieren möchten.

Termin: Samstag, 07.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: € 32,00



In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

Der Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über den EU AI Act und seine Bedeutung für den praktischen Einsatz von Künstlicher Intelligenz. Die Teilnehmenden lernen Ziele, zentrale Begriffe und die verschiedenen Risiko-Kategorien von KI-Systemen kennen sowie die daraus entstehenden Pflichten für Unternehmen und Mitarbeitende. Anhand praxisnaher Beispiele werden Anforderungen an Transparenz, Dokumentation und Aufsicht erläutert. Zudem werden Verantwortlichkeiten im Unternehmen geklärt und konkrete Handlungsempfehlungen für eine sichere, verantwortungsvolle und rechtskonforme Nutzung von KI im Arbeitsalltag vermittelt.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 19.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: € 19,00

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag und die Arbeitswelt – zugleich gewinnen Datenschutz und IT-Sicherheit immer mehr an Bedeutung. In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in KI und digitale Sicherheit. Sie erfahren, wie KI-Systeme funktionieren, welche Einsatzmöglichkeiten es gibt und welche Risiken beim Umgang mit Daten, Phishing, Betrugsversuchen oder Deepfakes beachtet werden sollten. Weitere Themen sind sichere Passwörter, Mehr-Faktor-Authentifizierung und praktische Tipps zum Schutz persönlicher und geschäftlicher Daten. Der Kurs richtet sich an Privatpersonen, Selbstständige sowie kleine Unternehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebührenfrei!

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, 10.10.2026, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen

Gebühr: € 50,00 für 4 Termine

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: Mittwoch, 28.10.2026 und Donnerstag, 29.10.2026, jeweils 14.00 – 16.15 Uhr (Herbstferien)

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen

Gebühr: € 48,00 für 2 Termine – Schülertarif

NEU!

2.1.15 EU AI Act – KI-Kompetenz im Beruf – Zertifizierungslehrgang Online

Leitung:

Timo Martens

2.1.19 Künstliche Intelligenz & IT-Sicherheit – Praxiswissen für Alltag und Beruf

Leitung:

Marco Baeriswyl,
Informatiker

2.1.16 Grundkurs „Zehn-Finger-System“ am Computer

für Erwachsene und Schüler ab Klasse 5

Leitung:

Ute Fehlmann

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

Leitung:

Jürgen Hinderer



2.1.12 PowerPoint für Schüler – Grundlagen – Schüler ab Klasse 5

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: Montag, 26.10.2026 und Dienstag, 27.10.2026,
jeweils 13.30 – 15.45 Uhr (Herbstferien)

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

Gebühr: € 49,00 für 2 Termine

NEU!

2.1.17 Spielerisch Programmieren lernen für Kinder ab 7 Jahren

Leitung:
Margot Antabi

Kennst du Computerspiele? Weißt du, wie ein Spiel programmiert wird? In diesem Kurs erfährst du spielerisch, wie Programmierer*innen spannende Spiele entwickeln! Du lernst die Grundlagen des „Codings“ und wie du mit „Scratch“ deine eigenen Projekte umsetzen kannst. Gemeinsam programmieren wir am Computer dein erstes eigenes Spiel.

Termine: Montag, 26.10.2026 und Dienstag, 27.10.2026,
jeweils 09.00 – 12.00 Uhr (Herbstferien)

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen

Gebühr: € 50,00 für 2 Termine

NEU!

2.1.18 Computer zerlegen und verstehen – Einblick ins Innere für Kinder ab 7 Jahren

Leitung:
Margot Antabi

Hast Du Dich schon einmal gefragt, wie ein Computer funktioniert? Wozu braucht man eine Grafikkarte und was ist ein Prozessor?

In diesem Kurs schauen wir uns ganz genau an, wie ein Computer von innen aussieht. Du lernst, wie die unterschiedlichen Teile miteinander reden und welche Bedeutung sie haben.

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr (Herbstferien)

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 25,00



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





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

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau

Fühlen Sie sich oft gestresst und möchten Ihre inneren Stressoren einfach und nachhaltig lösen? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige! PEP® – Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie verbindet moderne psychologische Erkenntnisse mit wirkungsvollen Selbsthilfetechniken. Leicht erlernbare Ansätze, wie die Selbststärkungsintervention oder die Kopfmethode unterstützen Sie dabei, Stress abzubauen, innere Blockaden zu lösen und ihre Selbstwirksamkeit zu fördern. Kurzum, mehr Gelassenheit und innere Ruhe zu finden. Ob Sie beruflich hohe Anforderungen meistern oder Ihre persönliche Stressresistenz im Alltag stärken möchten – dieses Seminar bietet Ihnen wirksame Methoden zur Selbsthilfe.

Termin: Samstag, 14.11.2026, 13.30 – 15.30 Uhr

Ort: VHS Haus Emmendingen, Raum 206

Gebühr: € 25,00

NEU!

2.2.13 Stressfrei mit PEP®

Leitung:

Monika Arndt,

PEP®-Coachin

**NEU!****2.2.08 Bewerbungs-
training: Bewerbungs-
unterlagen Aufbau,
Inhalt und Wirkung**
Online

Leitung:
Katharina Single,
geprüfte
Personalfachkauffrau

Sie möchten eine neue berufliche Perspektive einschlagen oder haben sich schon länger nicht mehr beworben? In diesem Online-Training erhalten Sie einen Überblick über die wesentlichen Bestandteile einer Bewerbung und erfahren, worauf Arbeitgeber häufig achten. Anhand von Beispielen sowie eingebrachten Fragen werden praktische Hinweise zur Gestaltung aussagekräftiger Bewerbungsunterlagen vermittelt. Je nach Teilnehmerzahl und zeitlichem Rahmen können einzelne Bewerbungsunterlagen oder Fragestellungen aus der Gruppe aufgegriffen und gemeinsam besprochen werden.

Termin: Donnerstag, 05.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: € 30,00

NEU!**2.2.09 Bewerbungs-
training: Vorberei-
tung auf das Vor-
stellungsgespräch**
Online

Leitung:
Katharina Single,
geprüfte Personal-
fachkauffrau

Sie möchten sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten oder Ihre Kenntnisse zum Bewerbungsprozess auffrischen? In diesem Online-Training erhalten Sie einen Überblick über typische Gesprächssituationen, häufige Fragen und die Erwartungen von Arbeitgebern. Anhand von Beispielen sowie eingebrachten Fragestellungen werden praktische Hinweise für einen sicheren und überzeugenden Auftritt vermittelt. Je nach Teilnehmerzahl und zeitlichem Rahmen können einzelne Situationen aus der Gruppe gemeinsam besprochen werden.

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: € 30,00

NEU!**2.2.10 „Und plötzlich
ist dicke Luft!“ -
Konflikte konstruktiv
ansprechen**

Leitung:
Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

Konflikte sind für viele Menschen belastend und werden oft vermieden. Doch sie lassen sich im Alltag nicht verhindern. Um Eskalationen zu vermeiden, ist ein angemessener Umgang mit Konflikten wichtig. Konfliktfähigkeit ist daher eine zentrale Kompetenz für die persönliche Entwicklung und gelingende Beziehungen. In diesem Seminar lernen Sie typische Merkmale von Konflikten kennen und erhalten anhand von Kommunikationsmodellen praktische Ansätze zur Verbesserung Ihrer Konfliktfähigkeit.

Termin: Donnerstag, 15.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 40,00

NEU!**2.2.11 Grenzen set-
zen – Selbstbewusst
„Nein“ sagen**

Leitung:
Ursula Trahasch,
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Transaktionsanalytikerin

Viele Menschen sagen „Ja“, obwohl sie eigentlich „Nein“ meinen. Dabei gehören Grenzziehungen und Grenzüberschreitungen zum Alltag. Selbstbewusst Grenzen zu setzen, ist wichtig für das eigene Wohlbefinden und kann erlernt werden. In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie am Abgrenzen hindert, wie Sie klar „Nein“ sagen und welche Auswirkungen eine gelungene Selbstbehauptung hat. Übungen und Reflexionsrunden vertiefen das Thema.

Beginn: Donnerstag, 05.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 120,00 für 4 Termine



Missverständnisse in Gesprächen entstehen oft schneller als gedacht: Fragen werden unerwartet scharf beantwortet oder Aussagen umgedeutet. Das führt häufig zu Irritationen und erschwert einen echten Dialog. In diesem Seminar erfahren Sie, wie solche Kommunikationsmuster entstehen und welche Strategien helfen, Gespräche konstruktiv zu gestalten. Praxisnahe Beispiele und Übungen geben Sicherheit für schwierige Gesprächssituationen.

Termin: Montag, 02.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Eendingen

Gebühr: € 50,00

Einen Tag lachen, Spaß haben und eintauchen in die Kunst der Improvisation. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Alle, die sich ausprobieren wollen, sind herzlich willkommen.

Termin: Sonntag, 24.01.2027, 10.30 – 15.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Entspannungsraum, Eendingen

Gebühr: € 55,00

NEU!

2.2.12 „Berta, das Ei ist hart“ – Gesprächen eine konstruktive Richtung geben

Leitung:

Ursula Trahasch,

Elke Mowat,

Transaktionsanalytikerinnen

NEU!

2.2.07 Kreativ, selbstbewusst und spontan mit den Grundlagen des Improvisationstheaters

Leitung:

Dieter Frick



Frauen mit Wirkung.

Rathaus Emmendingen
Freitag, 23. Oktober 2026, 15 bis 18 Uhr

15.00 Uhr Werdegang und Erfahrungen einer erfolgreichen Unternehmerin
Julica Goldschmidt, SC-Stadionsprecherin, Moderatorin, Podcasterin

15.30 Uhr Mut-Ausbruch! Warum gute Entscheidungen selten auf den perfekten Zeitpunkt warten
Rebecca Paul, Speakerin, Coachin, Geschäftsführerin Treff.Punkt.Erfolg

17.00 Uhr Get-together mit Imbiss

Anmeldung bis zum 19. Oktober 2026 unter
<https://eveeno.com/wirkung2026> oder QR-Code:

Weitere Informationen:
Stadt Emmendingen, Tel.: 07641 452-5250, www.emmendingen.de











Baden-Württemberg
Ministerium für Wirtschaft,
Handwerk und Tourismus

frauenwirtschaftstage.de

Anmeldung mit
folgendem Link:

<https://eveeno.com/wirkung2026>
oder QR-Code





3. SPRACHEN

Sie sind unsicher, welcher Sprachkurs zu Ihnen passt?

Nutzen Sie den kostenlosen Online-Einstufungstest auf www.sprachtest.de oder wenden Sie sich an die Geschäftsstelle der Volkshochschule. Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden.

Die folgenden Stufenbeschreibungen der **Gemeinsame Europäische Referenzrahmen** für Sprachen (GER) können Ihnen auch nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Elementare	A1	Anfänger Kann einfache Wörter und Sätze verstehen und verwenden. Verständigt sich in alltäglichen Situationen mit einfacher Sprache.
	A2	Grundkenntnisse Kann häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in einfachen Alltagssituationen verständigen.
Selbständige	B1	Fortgeschrittene Sprachverwendung Kann die meisten Situationen im Alltag und auf Reisen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend über vertraute Themen äußern.
	B2	Selbstständige Sprachverwendung Kann auch komplexere Texte verstehen und sich spontan, flüssig und klar zu vielen Themen ausdrücken.
Kompetente	C1	Fachkundige Sprachkenntnisse Kann anspruchsvolle Texte verstehen und die Sprache sicher, flexibel und wirkungsvoll im Beruf, Studium und Alltag einsetzen.
	C2	Annähernd muttersprachliche Kenntnisse Kann praktisch alles mühelos verstehen und sich spontan, präzise und differenziert ausdrücken.

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.



3.1 ENGLISCH

In diesem Englischkurs für Erwachsene vertiefen fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger ihre Englischkenntnisse Schritt für Schritt in angenehmer und entspannter Atmosphäre. Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit ersten Englischkenntnissen, die bereits Gelerntes auffrischen und ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Freude am Lernen, gegenseitige Unterstützung und ein entspanntes Miteinander stehen dabei im Vordergrund. Lehrbuch: Easy Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

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.

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026, 14.15 – 15.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine

Wir lernen in entspannter und stressfreier Atmosphäre nicht nur mit dem Kursbuch, sondern auch englische Songs und Zeitungsartikel kommen zum Einsatz. **An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!**

Beginn: Montag, 28.09.2026, 14.15 – 15.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine

In angenehmer Atmosphäre wird der Schwerpunkt auf alltagstypischen Situationen liegen. Wir arbeiten mit dem Buch „Easy English A.2.2“ ab Lektion 10. **An diesem Kurs können Sie über Zoom parallel auch online von zuhause aus teilnehmen!**

Beginn: Dienstag, 29.09.2026, 10.15 – 11.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine

3.1.06 Englisch (A1.2)

Leitung:

Marita Bosch



3.1.02 Englisch 60plus (A2.1)

Fortsetzungskurs

Leitung:

Leonie Amann

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

3.1.03 Englisch 60plus (A2.2)

Fortsetzungskurs

Online oder Präsenz

Leitung:

Leonie Amann

3.1.04 Englisch 60plus (A2.2)

Fortsetzungskurs

Online oder Präsenz

Leitung:

Leonie Amann

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.

**NEU!****3.1.07 Englisch
Conversation –
Endlich mehr reden
als nicken (A2/B1)**

Leitung:
Marita Bosch

Sie verstehen Englisch, aber beim Sprechen fehlen Ihnen manchmal die passenden Worte? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In entspannter Atmosphäre steht nicht perfektes Englisch im Mittelpunkt, sondern das gemeinsame Sprechen, Ausprobieren und Lernen mit Freude. Ganz nebenbei erweitern Sie Ihren Wortschatz, gewinnen mehr Sicherheit und merken: Englisch sprechen darf Spaß machen. Grammatik wird nur dann aufgegriffen, wenn sie wirklich hilfreich ist. Im Vordergrund stehen Austausch, Gespräch und die Freude daran, einfach loszusprechen.

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 19.45 – 20.45 Uhr
Ort: Alter Kindergarten, Kehlerstraße 21, Riegel
Gebühr: € 70,00 für 15 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, 23.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.2 FRANZÖSISCH**3.2.01 Französisch
(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. Lehrbuch: Voyages neu A1 ab Lektion 11.

Beginn: Montag, 05.10.2026, 16.00 – 17.30 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

Fortsetzungskurs für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Perspectives Allézy A2, ab Lektion 6.

Beginn: Freitag, 09.10.2026, 9.00 – 10.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 84,00 für 12 Termine



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



3.2.04 Französisch

Fortsetzung (A2/B1)

Leitung:

Sabine Sexauer,
Übersetzerin

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

Beginn: Dienstag, 06.10.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 84,00 für 12 Termine

3.3 ITALIENISCH

3.3.01 Italienisch

(A1.2)

Leitung:

Dr. Giuseppe Pantusa

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen, die sich mit der italienischen Sprache weiter vertraut machen wollen. Wir arbeiten mit dem Buch „Con piacere A1 Nuova Edizione“.

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.3.03 Italienisch

(A1.3)

Leitung:

Dr. Giuseppe Pantusa

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen (3. Semester). Wir arbeiten mit dem Buch „Con piacere A1 Nuova Edizione“.

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026, 17.45 – 19.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.4 SPANISCH

3.4.01 Spanisch für den Urlaub

(A1.3)

Leitung:

Carla Louis

Wenn Ihr Reiseziel Spanien oder Lateinamerika ist, bereiten Sie sich in diesem Kurs mit Grundwortschatz und Redewendungen darauf vor, auf Spanisch kommunizieren zu können. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: „¡Vivan las vacaciones!“ (Hueber Verlag), ab Lektion 7.

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.4.02 Spanisch

(A1.2)

Leitung:

Laura Bocanegra

In diesem Kurs vertiefen wir mit einfachen Übungen, kleinen Gesprächen und praxisnahen Beispielen Schritt für Schritt die grundlegenden Kenntnisse für den Alltag. Ideal für Anfänger*innen mit ersten Vorkenntnissen. ¡Vamos!

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1, ISBN: 978-3-06-120933-09

Beginn: Montag, 05.10.2026, 19.15 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 105,00 für 15 Termine



Spanisch zu lernen eröffnet neue Horizonte für Reisen, Beruf und persönliche Weiterentwicklung. Unser Kurs richtet sich an Anfänger mit Grundkenntnissen. Schritt für Schritt vertiefen wir die Sprachkenntnisse. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: „Impresiones A1“ Hueber Verlag ab Lektion 4.

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

Profundizamos nuestros conocimientos de español, con especial atención a los tiempos del pasado. Repasamos con el Sprachtraining A1, practicando paso a paso para poder usarlos con seguridad. Además, aprendemos a hablar de experiencias personales, a hacer preguntas y a entender y escribir textos breves. Trabajamos con el libro „Perspectivas Contigo A2“, a partir de la lección 2 — leemos, practicamos ¡y disfrutamos del proceso!

Beginn: Freitag, 25.09.2026, 9.00 – 10.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

En este curso repasamos los tiempos verbales con el Sprachtraining A2, aprendemos a entender noticias, describir experiencias con detalle, escribir cartas personales y conversar con fluidez sobre el día a día. Trabajamos con „Perspectivas Contigo B1“ (a partir de la lección 9), leemos libros y descubrimos la diversidad cultural del mundo hispanohablante — y, sobre todo, ¡nos divertimos!

Beginn: Freitag, 25.09.2026, 10.45 – 12.15 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 105,00 für 15 Termine

3.4.07 Spanisch (A1.2)

Leitung:
Carla Louis

3.4.04 Endlich Zeit für Spanisch Fortsetzungskurs (A2)

Leitung:
Mary Luz Ayala

3.4.05 Spanisch (B1.5)

Leitung:
Mary Luz Ayala



3.5 DEUTSCH

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Grundkenntnisse der deutschen Sprache haben und diese gezielt ausbauen möchten.

Beginn: Samstag, 26.09.2026, 9.15 – 11.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 126,00 für 12 Termine

Wir bereiten uns vor allem auf den Start in qualifizierten Berufen vor, die B2 benötigen. Neben der Erweiterung der Grammatikkenntnisse werden wir ein berufsbezogenes Vokabular aufbauen.

Beginn: Samstag, 26.09.2026, 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 84,00 für 12 Termine

3.5.01 Deutschkurs (A2 /B1)

Leitung:
Dennis Özkan

3.5.02 Deutschkurs (B2)

Leitung:
Dennis Özkan



3.6 ARABISCH

NEU!

3.6.01 Arabisch für Anfänger*innen

(A1.1)

Leitung:

Rana Alobeid

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen erste Wörter und Redewendungen für Alltagssituationen, üben die Aussprache und erhalten einen Einstieg in die arabische Schrift. Schritt für Schritt werden einfache Gespräche aufgebaut und kulturelle Einblicke vermittelt.

Beginn: Dienstag, 06.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

Gebühr: € 56,00 für 8 Termine

3.7 THAILÄNDISCH

NEU!

3.7.01 Thailändisch für Anfänger*innen

(A1.1)

Leitung:

Suphot Manalapanacharoen

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 Tonalsprache 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, die Kopierkosten von € 7,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Beginn: Montag, 05.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstraße 21, Riegel

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

3.8 CHINESISCH

NEU!

3.8.01 Chinesisch für Anfänger*innen

(A1)

Leitung:

Shuangshuang Zheng

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, 08.10.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Alter Kindergarten, Kehnerstr. 21, Riegel

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine



Starte deine Zukunft. Bei Oetiker.

Top Ausbildung
Starkes Team.
Sicherer Job.



**Great
Place
To
Work®**

Certified

JUL 2025-JUL 2026
DE

Wir bilden aus:

- 🏢 Industriekaufleute (m/w/d)
- 📦 Fachlageristen (m/w/d)
- ✂ Industriemechaniker (m/w/d)
- 🔧 Werkzeugmechaniker (m/w/d)

Das erwartet Dich:

- 🕒 36-Stunden-Woche
- 📅 30 Urlaubstage
- 🎓 Seminare & Events
- 🔄 Hansefit
- 🌐 Internationale Perspektiven



Jetzt bewerben: oetiker.com/de-de/careers



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



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, 08.12.2026, 19.00–21.00 Uhr
Ort: VHS, Alter Kindergarten, Kehlerstraße 21, Riegel
Gebühr: € 20,00

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 Grundschrirte des Drehens und formen z.B. den eigenen Kaffeebecher, die Müslischale u.v.m. **Bitte Schürze und Handtuch mitbringen.** Die entstandenen Materialkosten (ca. € 5,00/Teil) sind im Kurs zu bezahlen.

Beginn: Montag, 28.09.2026, 19.30–21.45 Uhr
Ort: Werkstatt Burgstraße 11a, Eendingen
Gebühr: je € 80,00 für 5 Termine zzgl. Materialkosten

4.2.05 Töpfern an der Scheibe – Fortgeschrittene

Leitung:
Uta Keßler-Pfister,
Keramikmeisterin

In diesem Kurs vertiefen Sie die erlernten Töpfertechniken. Es 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.** Die entstandenen Materialkosten (ab ca. € 5,00/Teil, Berechnung nach Gewicht) sind im Kurs zu bezahlen.

Beginn: Dienstag, 29.09.2026, 19.30–21.45 Uhr
Ort: Werkstatt Burgstraße 11a, Eendingen
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, 17.10.2026, 9.00–12.30 Uhr
Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Eendingen
Gebühr: € 26,00 zzgl. Materialkosten



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 wiederverwenden und damit Ressourcen schonen. So entstehen in den Nähkursen handgemachte Dinge aus älteren und neuen Materialien, die Freude bereiten.

Für Interessierte mit und ohne Näherfahrung. **Bitte bringen Sie Ihre Nähutensilien (Schere, Stecknadeln usw.) mit. Auch die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.**

Termin: Donnerstag, 05.11.2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Ort: Nähraum, Hauswirtschaftspavillon Bildungszentrum, Endingen

Gebühr: € 55,00 für 3 Termine

4.2.06 Kreatives aus Stoff

Jugendliche ab
16 Jahre und
Erwachsene

Leitung:

Uschi Gerwig



4.2.08 Kreativkurs für Erwachsene „Sterne basteln“

Leitung:

Elisabeth Gerber

Aus Tonkarton entsteht durch geschicktes Schneiden und Falten ein wunderschöner, großer Stern mit 12 Zacken und einem Durchmesser von ca. 59 cm. Diesen kann man zuhause an einem schönen Platz aufstellen oder aufhängen. Als zweites basteln wir 5–6 kleine Sterne, die man z.B. zu einer Girlande aneinanderreihen kann. **Bitte mitbringen:** Lineal (30 cm), Schere, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Falzbeil, Cuttermesser und / oder eine Schneideunterlage (wenn vorhanden).

Termine: **Kurs A:** Mittwoch, 25.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 02.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Kurs C: Mittwoch, 16.12.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: jeweils € 20,00 zzgl. Materialkosten € 8,00
(im Kurs zu bezahlen)

Schenke dir selbst eine Pause vom Alltagstrubel und erlebe ein paar Stunden voller Ruhe und kreativer Freude im schönen Ambiente der Kreativwerkstatt Vitt's Höfle. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen.

Termin: Samstag, 28.11.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: Vitts Höfle, Habsburgerstraße 22, Sasbach

Gebühr: € 30,00

4.2.02 Kleine kreative Auszeit im Advent

Leitung:

Silke Vitt

In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen, Rust

Wir werden kreativ und basteln in der Holzwerkstatt eine schöne, weihnachtliche Dekoration für zuhause und genießen die vorweihnachtliche Stimmung.

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Naturzentrum Rheinauen, Allmendweg 5, Rust

Gebühr: € 16,00 inkl. Material

Die Gebühren sind vor Ort zu bezahlen!

4.2.09 Holzwerkstatt für Frauen: Weihnachtsdekoration

**NEU!****7.0.18 Kreative Kunst-Zeit für Frauen**

Leitung:

Team Landkinder

(Kursbeschreibung siehe S. 74)**Landkinder Forchheim**

An sechs Abenden entstehen mit viel Freude und ohne Leistungsdruck schöne Projekte wie Makramee, Holzschilder mit Kreidefarben, Basketta-Sterne und individuelle Weihnachtskarten. Dabei bleibt auch Zeit für gute Gespräche, Gemeinschaft und eine kleine Auszeit vom Alltag.

Termine: Mittwoch, 04.11.2026, 18.11.2026, 02.12.2026, 16.12.2026, 13.01.2027 und 27.01.2027, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Kreativwerkstatt Bärenstraße 16, Forchheim

Gebühr: € 160,00 für 6 Termine (Inkl. Materialkosten)

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

Leitung:

Maya Burgenmeister



Wie entsteht die Wirkung eines berührenden Fotos? Für die professionelle Fotografin Maya Belaqua steht dabei vor allem das Licht im Mittelpunkt. In diesem Kurs erlernen Sie die Wirkung manueller Belichtungseinstellungen, verschiedener Brennweiten und die bewusste Bildkomposition – immer mit Blick auf den kreativen Einsatz von natürlichem Licht.

Zum Abschluss vertiefen wir das Erlernte in Bezug auf das Fotografieren von Menschen in Innenräumen und im Freien.

Bitte mitbringen: eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (Blende/Zeit/ISO), Objektiv(e), geladene Akkus und ausreichend Speicherplatz.

Beginn: Samstag, 10.10.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 139,00 für 4 Termine

NEU!**4.2.12 Entdecken Sie Minhwa – die faszinierende traditionelle Volksmalerei Ostasiens**

Leitung:

Sim Ae Czerniak-Min



Seit Jahrhunderten begeistert diese Kunstform mit leuchtenden Farben und symbolträchtigen Motiven. Pfingstrosen stehen für Wohlstand und Reichtum, der Tiger gilt als kraftvoller Schutzpatron. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit traditionellen Mustern und Vorlagen können Sie den Alltag hinter sich lassen und sich ganz dem meditativen Malen widmen. Im Kurs lernen Sie den Umgang mit handgeschöpftem Naturpapier (Hanji) sowie die „Barim“-Technik kennen – eine ostasiatische Kunst der sanften Farbschattierung und Pinselführung. Am Ende des Workshops nehmen Sie Ihr selbst gestaltetes Minhwa-Kunstwerk als persönlichen Glücksbringer mit nach Hause.

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 56,00 für 4 Termine, zzgl. Materialkosten € 30,00 (im Kurs zu bezahlen)



4.3 KOCHEN, BACKEN UND GETRÄNKEKUNDE

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.



Ein Abend voller Genuss, Raffinesse und unkomplizierter Kniffe. Ob für ein besonderes Dinner mit Freunden oder einfach, um dich selbst zu verwöhnen – dieser Kurs bringt ein Stück gehobene Küche direkt zu dir nach Hause. Wir kochen gemeinsam ein Menü, das nicht nur geschmacklich überzeugt, sondern auch optisch begeistert.

Termin: Mittwoch, 02.12.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

Absolut frisch, mit aromatischen Gewürzen verfeinert, mit raffinierten Füllungen oder einfach nur die klassische Eiernudel. Hier erlernen Sie die richtige Zubereitung des Nudelteiges und Sie erhalten Tipps zur Aufbewahrung und Haltbarkeit. Wer eine Nudelmaschine besitzt, bitte mitbringen!

Termin: Montag, 02.11.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

Klein, raffiniert und voller Geschmack: In diesem Kurs dreht sich alles um kreative Fingerfood-Ideen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Perfekt für Partys, gesellige Abende oder einfach, um Vielfalt auf den Tisch zu bringen. Gemeinsam bereiten wir eine bunte Auswahl an herzhaften und süßen Häppchen zu, die Lust aufs Zugreifen macht.

Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

Wenn der goldene Oktober die Landschaft in warme Farben taucht, zieht auch in der Küche eine besondere Stimmung ein: herzhaft, aromatisch und voller Genuss. In diesem Kurs widmen wir uns der vegetarischen Herbstküche – saisonal, kreativ und vielseitig. Gemeinsam kochen wir ein Menü rund um herbstliche Schätze wie Kürbis, Pilze und Wurzelgemüse.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

NEU!

4.3.05 Fine Dine für Daheim

Leitung:
Julia Schopferer,
Restaurantfachfrau

4.3.06 Nudeln selber machen! Frische Nudeln – ein Genuss für alle Nudelliebhaber

Leitung:
Christine Raub-Heilmann,
Hauswirtschaftlerin

NEU!

4.3.07 Fingerfood – Kleine Häppchen aus aller Welt

Leitung:
Julia Schopferer,
Restaurantfachfrau

NEU!

4.3.08 Vegetarischer Herbst

Leitung:
Julia Schopferer,
Restaurantfachfrau



4.3.09 Knödel – Tradition trifft Vielfalt

Leitung:
Julia Schopferer,
Restaurantfachfrau

Ob klassisch oder kreativ: In diesem Kochkurs dreht sich alles um Knödel. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Varianten zu, von herzhaf bis süß, von Semmelknödel bis hin zu gefüllten abgewandelten Ideen. Ein Abend für alle, die traditionelle Küche schätzen und Lust auf Neues haben – abwechslungsreich und lecker.

Termin: Mittwoch, 13.01.2027 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

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. Jede:r 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, 20.01.2027, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Küche, 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



KOCHEN WIE IN FERNEN LÄNDERN

In diesem Kochkurs tauchen Sie in die Welt der thailändischen Küche ein. Gemeinsam bereiten wir typische Gerichte zu und erfahren dabei Spannendes über Essgewohnheiten, Zutaten und Traditionen in Thailand. Auf dem Speiseplan stehen Tom Kha Gai, eine aromatische Kokosmilchsuppe mit Huhn und Reis, sowie Gluai Buat Chi, ein traditionelles Dessert mit Bananen in Kokosmilch. Freuen Sie sich auf frische Kräuter, besondere Gewürze und die typisch thailändische Verbindung von süß, sauer, salzig und scharf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am Kochen und Neugier auf neue Geschmackswelten.

Termin: Montag, 28.09.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

„Drei Klassiker der koreanischen Küche“ – wir kochen Meeresfrüchte-Pfannkuchen, Bulgogi und Hotteok. Tauchen Sie ein in die Welt der koreanischen Esskultur! In Korea bedeutet Essen weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – es steht für Gastfreundschaft, Gemeinschaft und die Harmonie der Aromen. Gemeinsam bereiten wir ein ausgewogenes 3-Gänge-Menü zu und entdecken die Verbindung von traditioneller und moderner koreanischer Küche sowie das Zusammenspiel von herzhaften und süßen Geschmackswelten.

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

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

Entdecken Sie das lebendige Erbe Koreas! In unserer Kimchi-Werkstatt lernen Sie nicht nur, wie man den weltberühmten Kohl einlegt, sondern wir tauchen gemeinsam ein in die faszinierende Welt der natürlichen Fermentation. Nehmen Sie ein Stück Gesundheit und koreanische Lebensfreude mit nach Hause.

Termin: Dienstag, 13.10.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

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

In diesem Kurs lade ich Sie ein, die Kunst des Japchae zu entdecken – ein Gericht, das wie ein buntes Blumenmosaik auf dem Tisch erstrahlt. Wir nehmen uns die Zeit, fein geschnittene Zutaten in den fünf traditionellen Farben Koreas achtsam zuzubereiten und zu einer perfekten Einheit zu verschmelzen. Wir lüften zusammen das Geheimnis jener kleinen, aber feinen Details, die die leuchtenden Farben und den knackigen Biss jeder einzelnen Zutat bewahren. Lernen Sie, wie Sie mit diesem Meisterwerk der Balance Ihren eigenen Esstisch in etwas ganz Besonderes verwandeln.

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten € 8,00 (Im Kurs zu bezahlen)

NEU!

4.3.13 Thailändisch kochen und Kultur entdecken

Leitung:

Suphot Manalapanacharoen

NEU!

4.3.21 Ein Abend in Korea – Ein koreanisches 3-Gänge-Menü

Leitung:

Sim Ae Czerniak-Min

NEU!

4.3.22 Kimchi-Werkstatt – Traditionelles Fermentieren an Koreas Küchentisch

Leitung:

Sim Ae Czerniak-Min

NEU!

4.3.23 Japchae: Ein Blütenmeer auf dem Teller

Leitung:

Sim Ae Czerniak-Min



TRADITIONELLES KÜCHENHANDWERK

4.3.12 Kräuterküche – Kräuter kreativ verarbeiten

Leitung:

Christine Raub-Heilmann,
Hauswirtschafterin

Gemeinsam stellen wir Kräutersalze, Kräuteressig und -öl sowie Pesto aus frischen Kräutern für die Küche her.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, 3 - 4 kleine saubere Schraubgläser/Fläschchen (kann auch im Kurs erworben werden).

Termin: Donnerstag, 24.09.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

4.3.14 After Work – Wursterlebnis

Leitung:

Wolfgang Ehret,
Metzgermeister



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, 27.11.2026, 16.00 – 20.00 Uhr

Kurs B: Freitag, 22.01.2027, 16.00 – 20.00 Uhr

Ort: Schlachthaus Metzgerei Ehret, Hauptstraße 40, Weisweil

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

4.3.11 Backen im Glas

Leitung:

Christine Raub-Heilmann,
Hauswirtschafterin

BACKEN

Leckere und saftige Kuchen im Schraubverschlussglas zu backen ist so einfach! Die Kuchen halten sich ganz wunderbar über mehrere Monate, sodass für jeden spontanen Besuch ein Stück Kuchen da ist. Auch Brot kann so auf Vorrat gebacken werden.

Termin: Montag, 09.11.2026, 18.45 – 21.45 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Materialkosten

4.3.20 Weihnachts- zeit – Plätzchenzeit

Leitung:

Heidi Schrenk



Sind Sie auch der Meinung, zusammen macht das Backen noch mehr Spaß? Wie wird mein Spritzgebäck zartmürbe, die Zimtsterne samtweich, die Kokosflocken luftig leicht, die Honigleckerle... Lassen Sie sich überraschen. Dieser Abend ist ideal für alle, die wenig Zeit zur Verfügung haben, denn wir backen an einem Abend 10 verschiedene Sorten Plätzchen für die Weihnachtszeit. Bitte bringen Sie mehrere Behälter und Kuchengitter mit!

Termine: Kurs A: Montag, 23.11.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

(Kurs A ausgebucht)

Kurs B: Freitag, 04.12.2026, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: je € 40,00 zzgl. Rezeptmappe u. Materialkosten
(im Kurs zu bezahlen)



Küchen- & Tischwäsche | Geschirrtücher | Küchenschürzen | uvm.

VORHANG
Läden

Maximilianstr. 1 | Riegelerstr. | ENDINGEN | Tel.: 07642-3726



Kochen und
Backen für Kinder
finden Sie auf
Seite 80!

GETRÄNKEKUNDE

Wie entsteht der perfekte Kaffeegeschmack – durch Bohne, Zubereitung, Können oder Equipment? In diesem Seminar entdecken wir die Grundlagen guter Kaffeezubereitung, schulen unseren Geschmackssinn bei der Verkostung verschiedener Bohnensorten und bereiten Kaffee mit Filter, Bialetti, Aeropress und Espressomaschine selbst zu. Theorie und Praxis greifen dabei direkt ineinander. Die selbstständige Barista Maya Belaqua vermittelt praxisnah ihr Wissen aus der Arbeit mit Cafés und Röstereien.

Termin: Samstag, 23.01.2027, 9.30 – 13.30 Uhr

Ort: Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum Endingen

Gebühr: € 49,00 Gebühr inkl. Kaffee

„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: Sonntag, 27.09.2026, 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Verkostung ca. € 30,00 (im Kurs zu bezahlen)

4.3.15 Kaffee-Seminar

Grundlagen,
Verkostung und
das Know-how für
vier Zubereitungs-
methoden

Leitung:

Maya Burgenmeister,
Barista

4.3.17 Welt der Schaumweine

Leitung:

Stefan Nikolai Steinheuer,
Dipl. Ing. Oenologie



4.3.18 Sasbacher Rotwein Erlebnis

Leitung:
Kellermeister
Sasbacher Winzerkeller



Sie erhalten an diesem Abend einen exklusiven Einblick in den Sasbacher Winzerkeller mit Verkostung erlesener Rotweine. Freuen Sie sich auf einen genussreichen Abend mit interessanten Einblicken in die Arbeit der Sasbacher Winzer und Kellermeister.

Termin: Freitag, 13.11.2026, 18.30 – 22.00 Uhr

Ort: Sasbacher Winzerkeller, Jechtingerstraße 26, Sasbach

Gebühr: € 32,00 inkl. Weine, Mineralwasser und Brot

4.3.16 Riesling-Terroir

Leitung:
Stefan Nikolai Steinheuer,
Dipl. Ing. Oenologie

Die Rebsorte Riesling wächst auf verschiedensten Weinbergböden. Die verschiedenen Böden und Klimate führen bei den jeweiligen Rieslingweinen zu unverkennbaren Aromaeigenschaften. In diesem Seminar erfahren Sie das, was Sie schon immer über den Charakter der Rebsorte Riesling wissen wollten. Dabei erwerben Sie Kenntnisse in den Bereichen Anbau, Verbreitung, Weinbau & Önologie sowie Sensorik. Wir verkosten die unterschiedlichsten Typen der Rebsorte Riesling, die nicht umsonst als der König der Weine gilt, unter Berücksichtigung des jeweiligen Terroirs, das wir entschlüsseln wollen.

Termin: Freitag, 06.11.2026, 18.30 – 22.00 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 30,00 zzgl. Verkostung ca. 28,00 € (im Kurs zu bezahlen)

4.3.19 Whisky Tasting

Leitung:
Stefan Nikolai Steinheuer,
Dipl. Ing. Oenologie



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, 16.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Seminarraum Trahasch, Adelshof 18, Endingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Verkostung ca. 30,00 € (im Kurs zu bezahlen)



SASBACHER

LEIDENSCHAFT.
GENUSS.
AUSGEZEICHNET.

www.sasbacher.de





4.4 MUSIK

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, Endingen

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

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

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 Musikpädagogin 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

4.4.01 Gitarre Aufbaukurs

Leitung:

Susi Ernst

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

4.4.04 Klavier in Riegel

Leitung:

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





4.4.05 Keyboardunterricht in Riegel

Leitung:
Harald Kniebühler

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

4.4.06 Keyboard Schnupperkurs in Riegel

Leitung:
Harald Kniebühler

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



Musikkurse
für Kinder und
Jugendliche
finden Sie ab
Seite 81!

* **Musikschule**
* **Musikinstrumente**
* **Noten für alle Musikinstrumente**
* **Bestellservice**



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

5. GESUNDHEIT, FITNESS, SPORT UND OUTDOOR

5.1 GESUNDHEIT

NEU!

5.1.03 Es gibt mehr als Pille und Kondom! So finde ich die passende Verhütungsmethode

Leitung:
Nina Hanefeld,
Autorin und Zyklusexpertin

Viele Menschen verhüten mit einer Methode, die eigentlich nicht (mehr) zu ihnen und ihren Lebensumständen passt – Nebenwirkungen oder ein unbestimmtes Gefühl der Unzufriedenheit mag dann dazu führen, dass eine neue Methode gesucht wird. Aber was sind eigentlich die Alternativen? In diesem Workshop informiert Nina Hanefeld zu allen hormonellen und nicht hormonellen Verhütungsmitteln und zeigt verschiedene Möglichkeiten auf. Dabei werden Handhabung und Wirkungen der Verhütungsmittel genauso vorgestellt, wie Nebenwirkungen und positive Aspekte der verschiedenen Varianten. Dieser Workshop richtet sich an alle Menschen, die auf der Suche nach Informationen zu Verhütungsmitteln sind.

Termin: Dienstag, 22.09.2026, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen
Gebühr: € 15,00



Dieser Vortrag ist für Eltern, deren Tochter bald ihre erste Blutung haben wird, oder sie vor kurzem erlebt hat. Autorin und Zyklusexpertin Nina Hanefeld zeigt in diesem Vortrag einen wertschätzenden und unterstützenden Umgang mit der ersten Menstruation, der Menarche auf – für alle Eltern, die ihre Tochter optimal bei diesem wichtigen Ereignis unterstützen und begleiten wollen. Dazu wird ein Überblick über den Zyklus und Menstruationsprodukte gegeben und vielfältige Tipps für die turbulente Zeit am Anfang der Pubertät. Im Anschluss an den Vortrag wird ausreichend Raum für Fragen und Austausch gegeben.

Termin: Dienstag, 12.01.2027, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 15,00

Shonishin ist eine sanfte japanische Behandlungsmethode für Babys, Kinder und sensible Erwachsene. Mit feinen Streich-, Vibrations- und Klopftechniken wird das Wohlbefinden unterstützt – ganz ohne Nadeln. Die Methode wird häufig bei Unruhe, Schlafproblemen, Verdauungsbeschwerden oder in herausfordernden Entwicklungsphasen eingesetzt. Der Vortrag gibt einen Einblick in Herkunft, Anwendung und Wirkungsweise von Shonishin.

Termin: Dienstag, 29.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 15,00

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, 10.11.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 20,00

Der Workshop richtet sich an alle, die mehr über ätherische Öle erfahren möchten. Ätherische Öle können den Alltag und das Wohlbefinden sehr unterstützen. Wir entdecken verschiedene ätherische Öle, riechen und erleben deren Wirkungen. Sie erfahren, wie Sie praktisch, sicher und sinnvoll die „Geschenke der Pflanzen“ für sich nutzen können. Im Praxisteil kreieren Sie Ihr eigenes Badesalz und mischen einen feinen Raumduft für zu Hause.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Materialkosten € 7,00 (im Kurs zu entrichten)

NEU!

5.1.07 Wie unterstütze ich meine Tochter bei der ersten Periode?

Leitung:

Nina Hanefeld

NEU!

5.1.04 Shonishin – japanische Kinderakupunktur ohne Nadeln

Leitung:

Elke Senn,
Heilpraktikerin und
Dipl. Biologin

5.1.05 Bauch-Selbstmassage

Leitung:

Elke Senn,
Heilpraktikerin und
Dipl. Biologin



NEU!

5.1.08 Aromatherapie für Anfänger

Leitung:

Ange Noth,
Aromapraktikerin

**NEU!****5.1.09 Heilsame
Wickel und Auflagen**

Leitung:

Bernadette Bächle-Helde,
Heilpflanzen- und
Wickelfachfrau

Zitronenwickel, Heublumen-Kissen oder Meerrettichauflage – Wickelanwendungen aus der Garten- und Hausapotheke sind alt bewährtes Wissen. Ob bei Rheuma, Erkältungskrankheiten oder Schlafstörungen – diese Wickel tun einfach nur gut und sind heilsam! In diesem Vortrag lernen Sie die unterschiedlichsten Wickelanwendungen kennen und was Sie beim Zubereiten und Anlegen beachten müssen. Die Teilnehmer bekommen die Wickelanwendungen anschaulich und praxisnah gezeigt.

Beginn: Freitag, 04.12.2026, 18.00–20.00 Uhr**Ort:** VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen**Gebühr:** € 20,00

NEU!**5.1.12 Mental Load –
wenn der Kopf nie
Pause macht**

Leitung:

Sabine Keller

**Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises
Emmendingen**

Wer ständig das Gefühl hat, an alles gleichzeitig denken zu müssen, leistet täglich Schwerstarbeit – vor allem im Kopf. Bei Mental Load geht es nicht nur um die Ausführung von Aufgaben, sondern um die ständige, unsichtbare Verantwortung für das reibungslose Funktionieren eines oder mehrerer Lebensbereiche: Das permanente Mitdenken und Planen läuft oft unbemerkt im Hintergrund. Dieser Dauerstress raubt wertvolle Energie und führt häufig zu tiefer Erschöpfung. Dieser Kurs bietet Ihnen einen fundierten Einblick in das Phänomen Mental Load und zeigt Ihnen praktische Wege aus der Überlastungsfalle. Sie lernen Methoden kennen, um unsichtbare Aufgaben sichtbar zu machen, Zuständigkeiten im jeweiligen Lebensbereich gerecht aufzuteilen und wieder bewusst abzuschalten. Nutzen Sie den geschützten Raum für Reflexion und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Beginn: Freitag, 16.10.2026, 16.00–18.00 Uhr**Ort:** VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen**Gebühr:** € 20,00

NEU!**5.1.18 Herzinfarkt
erkennen – richtig
handeln – Leben
retten**

Leitung:

Gottfried Moser,
Malteser Hilfsdienst

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

Praxisnaher Kompaktkurs zum Erkennen typischer und atypischer Warnzeichen, zum strukturierten Notruf 112, zu Sofortmaßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes sowie zum Verhalten bei Bewusstlosigkeit, Herzdruckmassage und AED. Für Erwachsene, Angehörige und Interessierte; medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: Kurs A: Donnerstag, 08.10.2026, 18.30–20.45 Uhr**Kurs B:** Donnerstag, 22.10.2026, 18.30–20.45 Uhr**Ort:** VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen**Gebühr:** je € 38,00



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

Praxisnaher Kompaktkurs zum Erkennen typischer Warnzeichen, zur sicheren Anwendung des FAST-Tests, zum strukturierten Notruf 112, zu Sofortmaßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes sowie zum Verhalten bei Bewusstlosigkeit, stabiler Seitenlage und Herzdruckmassage. Für Erwachsene, Angehörige und Interessierte; medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: Kurs A: Donnerstag, 19.11.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 10.12.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 38,00

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, 28.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 30,00

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung des Basenfastens - ganz ohne Hungern. In diesem vierteiligen Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in diese sanfte Fastenmethode. Sie erfahren, welche Lebensmittel erlaubt sind, lernen einfache, leckere Rezepte kennen und erhalten wertvolle Tipps für den Alltag. Nach dem zweiten Kurstermin können Sie das Basenfasten bereits selbstständig zu Hause beginnen. Sanfte Entspannungsübungen begleiten Sie auf dem Weg für mehr Wohlbefinden und neuer Leichtigkeit. Hinweis: Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene. Bei Vorerkrankungen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollte vor der Teilnahme ärztlich abgeklärt werden, ob Basenfasten für Sie geeignet ist.

Beginn: Montag, 11.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 46,00 für 4 Termine

NEU!

5.1.19 Schlaganfall erkennen – richtig handeln – Leben retten

Leitung:

Gottfried Moser,
Malteser Hilfsdienst

5.1.20 Shiatsu Selbstbehandlung – Die fünf Elemente

Leitung:

Claudia Schwarze

NEU!

5.1.21 Genuss statt Verzicht – Basenfasten zum Wohlfühlen

Leitung:

Selina Wiedemann,
Fastenleiterin u. Ernährungs-
und Gesundheitsberaterin



5.1.06 BIODANZA – eine Einladung zur Selbstfürsorge

Leitung:

Brigitte Bensel,
Biodanza Leiterin

Frauen wie Männer sind eingeladen, anders als gewöhnlich Selbstfürsorge zu üben. 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, 21.11.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 15,00

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. 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: Dienstag, 06.10.2026, 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Alte Schule, Wyhl, Hauptstraße 6

Gebühr: € 65,00 für 8 Termine



KALTENBACH
INGENIEURE ARCHITEKTEN

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



Dieser Kurs lädt dich ein, bewusst innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Mit sanften Bewegungsübungen, Atemtechniken und achtsamen Impulsen findest du Schritt für Schritt aus dem Gedankenkarussell zurück ins Spüren. SeelenSport® verbindet achtsame Bewegung, Atemarbeit und innere Wahrnehmung. Elemente aus Yoga, Meditation und kreative Impulse unterstützen dich dabei, mehr Ruhe, Selbstwahrnehmung und neue Kraft für den Alltag zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Montag, 12.10.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Entspannungsraum, Eendingen

Gebühr: € 50,00 für 4 Termine

Auch wenn ein Verlust schon länger zurückliegt, kann Trauer uns plötzlich wieder einholen. Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, um der eigenen Trauer achtsam zu begegnen und einen stärkenden Umgang mit ihr zu entwickeln. Mit sanfter Bewegung, Atemarbeit und achtsamen Impulsen unterstützt SeelenSport® dabei, Körper und Gefühle bewusster wahrzunehmen. Elemente aus Yoga, Meditation und kreative Übungen schaffen Raum für Selbstfürsorge, Austausch und innere Stabilität – ohne Druck und ohne Bewertung.

Beginn: Montag, 16.11.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Entspannungsraum, Eendingen

Gebühr: € 50,00 für 4 Termine

Die Pflege eines Angehörigen ist oft mit hoher körperlicher und emotionaler Belastung verbunden. Dieser Kompaktkurs bietet eine bewusste Auszeit, um durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Mit einfachen Übungen aus Bewegung, Atmung und Achtsamkeit lernst du alltagstaugliche Möglichkeiten kennen, um auch in herausfordernden Momenten wieder bei dir selbst anzukommen. SeelenSport® verbindet achtsame Bewegung, Atemarbeit und innere Wahrnehmung. Elemente aus Yoga, Meditation und kreative Impulse unterstützen dabei, Körper und Geist zu entlasten und eigene Ressourcen zu stärken. Kleine Übungen für zuhause ergänzen den Kurs.

Termin: Samstag, 12.12.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Entspannungsraum, Eendingen

Gebühr: € 25,00

NEU!

5.2.17 Achtsamkeit & Entschleunigung – Raus aus dem Alltag, rein ins Spüren

Leitung:

Sarah Kunze,
Pflegefachkraft,
Zertifizierte SeelenSport®
Trainerin

NEU!

5.2.18 Trauer achtsam begleiten – Die Wellen der Trauer verstehen und tragen

Leitung:

Sarah Kunze,
Pflegefachkraft,
Zertifizierte SeelenSport®
Trainerin

NEU!

5.2.19 Kompaktkurs: Achtsamkeit & Entschleunigung – Auszeit für pflegende Angehörige

Leitung:

Sarah Kunze,
Pflegefachkraft,
Zertifizierte SeelenSport®
Trainerin

KURSWUNSCH?



Haben Sie Ihren gewünschten Kurs nicht gefunden?
Dann schreiben Sie uns eine Mail an
info@vhs-noerdlicher-kaiserstuhl.de.
Bei entsprechender Nachfrage richten wir gerne für
Sie einen neuen Kurs ein!



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, 21.09.2026 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 56,00 für 8 Termine

NEU!

5.2.03 Duft Qigong

Leitung:

Elke Senn,

Heilpraktikerin und

Dipl. Biologin

Duft Qigong ist eine leicht erlernbare Form des Qigong mit sich wiederholenden, fließenden Bewegungen. Die Übungen können im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden und eignen sich für Menschen jeden Alters. Sie unterstützen dabei, die Atmung zu vertiefen, das Herz zu beruhigen und Stress abzubauen.

Beginn: Dienstag, 13.10.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 15,00

5.2.04 Bewegung und Entspannung mit Tai Chi und Chi Gong Elementen Schnupperkurs

Leitung:

Nina Hanefeld

(Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr.5.2.05)

Dieser Kurs ist für alle, die einen kleinen und ersten Einblick in die Bewegung mit Tai Chi und Chi Gong Elementen wünschen.

Beginn: Dienstag, 29.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kindergarten Sonnenschein, Kaiserstuhlstraße 20, Riegel

Gebühr: € 36,00 für 4 Termine

5.2.05 Bewegung und Entspannung mit Tai Chi und Chi Gong Elementen

Leitung:

Nina Hanefeld

Bewegung ist immer wertvoll und wichtig für den Körper, aber manche Arten von Bewegung bieten außerdem noch einen Schlüssel zu Entspannung, dazu gehört die chinesische Bewegungskunst des Tai Chi und des Chi Gongs. Nina Hanefeld arbeitet seit 2009 mit verschiedenen Tai Chi Lehrern und vermittelt in diesem Kurs einen einfachen Zugang zu den sanften und fließenden Bewegungen. Die alltagstauglichen Übungen werden auf spielerische und einfache Weise vermittelt. Der Kurs ist für Anfänger*innen und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme und lockere Kleidung tragen, in der man sich gut bewegen kann. Die Füße können die Bewegungen am besten mit flexiblen Barfußschuhen, Sportschlappchen oder in Socken machen.

Beginn: Dienstag, 03.11.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kindergarten Sonnenschein, Kaiserstuhlstraße 20, Riegel

Gebühr: € 75,00 für 8 Termine



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, warme Socken und eine kuschelige Decke mitbringen!

Beginn: Donnerstag, 08.10.2026, 19.30 – 20.45 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustr. 6, Eendingen

Gebühr: je € 90,00 für 10 Termine

Kurs bereits ausgebucht.

Yin Yoga ist sanftes Üben für innere Kraft und Harmonie durch Loslassen und Entspannen. 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. Einstieg jederzeit möglich!

Beginn: Dienstag, 15.09.2026, 18.30 – 19.45 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 112,00 für 12 Termine

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

Beginn Dienstag, 15.09.2026, 10.00 – 11.15 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 112,00 für 12 Termine

YOGA IN RIEGEL

(Kursbeschreibung siehe oben, Kurs-Nr. 5.2.07)

In Kooperation mit dem BEREIT Büro Riegel

Beginn: Montag, 14.09.2026, 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Riegel

Gebühr: € 112,00 für 12 Termine

5.2.06 Yoga für Fortgeschrittene

Leitung:

Lucia Bindner,

Yogalehrerin



5.2.07 Yin Yoga

Leitung:

Brigitte Elbers,

Yogalehrerin

5.2.08 Rückenyooga

Leitung:

Brigitte Elbers,

Yogalehrerin

5.2.10 Yin Yoga in Riegel

Leitung:

Brigitte Elbers,

Yogalehrerin



5.2.09 Yoga für Ältere in Riegel

Leitung:
Brigitte Elbers,
Yogalehrerin

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 für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. **Bitte Yogamatte und Kissen zur Unterlagerung mitbringen.** Einstieg jederzeit möglich!

Beginn: Kurs A: Montag, 14.09.2026, 9.30 – 10.45 Uhr

Kurs B: Montag, 14.09.2026, 11.00 – 12.15 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Alte Schule Riegel, Raum Landolin

Gebühr: je € 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.

5.2.11 Yoga 60+

Beginn: Mittwoch, 16.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sankt-Martinsplatz 2, Sasbach

Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

5.2.12 Yoga für Alle

Beginn: Mittwoch, 16.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sankt-Martinsplatz 2, Sasbach

Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

5.2.13 Yoga für Alle

Beginn: Donnerstag, 17.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sankt-Martinsplatz 2, Sasbach

Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

5.2.14 Yoga für Alle

Beginn: Donnerstag, 17.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sankt-Martinsplatz 2, Sasbach

Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

GESTALTEN SIE BILDUNG MIT UNS!



Sie verfügen über Fachwissen oder besondere Fähigkeiten und möchten diese mit anderen teilen? Bereichern Sie unser VHS-Angebot mit Ihren Ideen und werden Sie Teil unseres Dozententeams. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an vhs@noerdlicher-kaiserstuhl.de



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, 06.10.2026, 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Entspannungsraum, Endingen

Gebühr: € 40,00 für 5 Termine

5.2.15 Meditation

Leitung:

Brigitte Elbers,

Yogalehrerin und

Mediationskursleiterin

5.3 BEWEGUNG UND FITNESS

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, 05.10.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Kurs B: Montag, 23.11.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

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

Kurs C: Montag, 15.02.2027, 18.00 – 20.15 Uhr

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

Abfahrt: Forchheim	16.30 Uhr
Wyhl, Endingerstraße	16.35 Uhr
(gegenüber Bäckerei Heitzmann	
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

5.3.01 Aqua-Fitness

Leitung:

Ange Noth,

Übungsleiterin



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



5.3.02

Wirbelsäulen-gymnastik (Rückenschule) in Forchheim

Leitung:
Jonas 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, 16.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 16.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim, Eichstraße

Gebühr: je € 95,00 für 15 Termine

5.3.03

Wirbelsäulen-gymnastik in Riegel Fit für den Alltag

Leitung:
Elke Senn,
Übungsleiterin B

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 Matte mit.**

Beginn: Kurs A: Donnerstag, 24.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 24.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: je € 75,00 für 12 Termine

5.3.04 Rückenfit

Leitung:
Ulrike Litterst,
Übungsleiterin B

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, 30.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Realschule Haus Erstein, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine



5.3.05 Ganzkörper-gymnastik für jedermann und –frau

Leitung:
Elke Kirchhoff,
Sportlehrerin

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, 23.09.2026, 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Römerhalle Riegel

Gebühr: € 89,00 für 14 Termine

5.3.06 Ganzkörper-gymnastik für jedermann und –frau in Sasbach

Leitung:
Susanne Vögtlin

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, 28.09.2026, 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, 24.09.2026, 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: Turnhalle Endingen

Gebühr: € 88,00 für 14 Termine

5.3.07 „Mach mit – bleib fit“ Gymnastik 55plus

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, 22.09.2026, 19.00 – 19.45 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim, Eichstraße

Gebühr: € 67,00 für 14 Termine

5.3.08 Gymnastik für Frauen in Forchheim

Leitung:

Elke Kirchhoff,

Sportlehrerin

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, 21.09.2026, 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Stadthalle Endingen

Gebühr: € 139,00 für 15 Termine

5.3.10 Gymnastik für Männer

Leitung:

Frank Schwehr, DOSB-Trainer C und Übungsleiter B



Dieser Kurs richtet sich an Männer, die nicht nur Krafttraining, sondern auch etwas für die Beweglichkeit und die Entspannung machen wollen. Durch Dehnungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen werden Sie fit und beweglicher für den Alltag gemacht. **Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen!**

Beginn: Mittwoch, 07.10.2026, 09.30 – 10.30 Uhr

Ort: Kath. Gemeindezentrum, Petrusaal, Peterskirchplatz 8-12, Endingen

Gebühr: € 74,00 für 12 Termine

NEU!

5.3.30 Bewegung und Entspannung für Männer

Leitung:

Anke Landerer,

Physiotherapeutin

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, 16.09.2026, 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

5.3.14 Fitness- und Ganzkörpertraining

Leitung:

Jonas Onny,

Bewegungspädagoge



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, 22.09.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Römerhalle, Riegel

Gebühr: € 89,00 für 14 Termine

5.3.16 Fitness- gymnastik

Leitung:
Ulrike Litterst,
Trainerin B-Lizenz

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

Bitte Isomatte mitbringen!

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Realschule Haus Erstein, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

NEU!

5.3.25 B-O-P: Bauch, Oberschenkel und Po -Gymnastikkurs für Frauen am Vormittag

Leitung:
Monika Perl,
Übungsleiterin

Durch Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen werden die Muskeln sowie das Bindegewebe von Oberschenkeln, Gesäß und Bauch gezielt trainiert. Gleichzeitig verbessert sich die allgemeine Kondition und Fitness. **Bitte Sportkleidung, -schuhe und sowie ggf. Getränke, Isomatte und ein Handtuch mitbringen.**

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026, 09.30 – 10.30 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim, Eichstraße

Gebühr: € 75,00 für 12 Termine

NEU!

5.3.31 Training für Stabilität und Balance

Leitung:
Anke Landerer,
Physiotherapeutin

In diesem rumpfstabilisierenden und koordinativen Training wird sowohl das Halte- als auch das Bewegungssystem positiv beeinflusst. Die Übungen zielen darauf ab, die Stabilität und Koordination zu verbessern, was besonders wichtig ist, um Stürze zu vermeiden und die allgemeine Mobilität zu fördern. Sie profitieren von einer stärkeren Muskulatur, besserer Balance und einem erhöhten Selbstbewusstsein in Ihren Bewegungen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen!

Beginn: Mittwoch, 07.10.2026, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Kath. Gemeindezentrum, Petrusaal, Peterskirchplatz 8-12, Endingen

Gebühr: € 74,00 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.





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, 25.09.2026, 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:** Freitag, 18.09.2026, 08.30 – 09.45 Uhr

Kurs B: Freitag, 18.09.2026, 09.45 – 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle, Realschule Haus Erstein, Eendingen

Gebühr: je € 155,00 (Zeitraum September 2026 bis Februar 2027)

Wahrnehmung – Bewusstsein – Atmung – Energie – Kraft
(Kursbeschreibung siehe oben, Kurs-Nr. 5.3.18)

Bitte Isomatte mitbringen!

Infos und Anmeldung direkt an die Leitung Jasmine Gaß,
Tel. 01751936435 – jasmine.gass@gmx.de

Beginn: **Kurs A:** Mittwoch, 30.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B: Freitag, 02.10.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Halle, Dorfstraße 2, Amoltern

Gebühr: je € 100,00 für 12 Termine

RÜCKBILDUNG

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, 13.10.2026, 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: VHS-Entspannungsraum, Alte Grundschule, Eendingen

Gebühr: € 65,00 für 8 Termine

5.3.17 Pilates für Einsteiger

Leitung:

Miriam Kreklow,

Fitness- und Pilatetrainerin

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

Leitung:

Lola Villegas,

B. A. Bühnentanz

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

Leitung:

Jasmine Gaß,

Physiotherapeutin

5.3.12 Rückbildungskurs nach Schwangerschaft und Geburt

Leitung:

Petra Ritter,

Hebamme



5.3.20 Rückbildungskurs nach Schwangerschaft und Geburt – mit Baby

Leitung:
Jasmine Gaß

Förderung durch
die Krankenkasse
möglich!

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: Freitag, 02.10.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Halle Amoltern, Dorfstraße 2, Amoltern

Gebühr: € 90,00 für 8 Termine

5.3.35 BuggyFit

Leitung:
Jenny Schwärzle,
Trainerin

Ein Outdoor Sportkurs speziell abgestimmt auf Frauen nach der Geburt. Neben der körperlichen Fitness steht besonders der Austausch mit anderen Müttern und das gemeinsame Bewegen an der frischen Luft im Vordergrund. Die Sportübungen zielen darauf ab, sicher und effektiv in eine neue Fitness-Routine zu starten. Egal ob Beckenbodenstärkung, Bauchmuskulatur oder einfach wieder in Bewegung kommen: ein Rundum Wohlfühl-Paket für frischgebackene Mütter im Anschluss an die Rückbildung.

Beginn: Kurs A: Montag, 28.09.2026, 15.15 – 16.15 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 30.09.2026, 09.15 – 10.15 Uhr

Ort: Parkplatz am Erleweiher, Eendingen

Gebühr: je € 55,00 für 6 Termine

NEU!

5.3.36 EveningFit für Frauen

Leitung:
Jenny Schwärzle,
Trainerin

Ein intensives Outdoor-Training, speziell für Frauen, das Spaß macht und motiviert. Zirkel-, Intervall- und funktionelles Ganzkörpertraining: Effektive Übungen, die deine Core-Muskulatur stärken und den ganzen Körper beanspruchen. Cardio mit Power: Einheiten, die deine Ausdauer verbessern und ordentlich Kalorien verbrennen. Anpassbar an jedes Fitnesslevel: Egal, ob Anfängerin oder Fortgeschrittene – die Übungen werden individuell an dich angepasst.

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026, 18.15 – 19.15 Uhr

Ort: Parkplatz am Erleweiher, Eendingen

Gebühr: € 55,00 für 6 Termine



Hier könnte Ihr Inserat stehen.

Mit Ihrer Anzeige präsentieren Sie nicht nur Ihr Unternehmen, sondern leisten zugleich einen wertvollen Beitrag zur Bildungsarbeit der Volkshochschule.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!



SELBSTVERTEIDIGUNG

Tag 1 – Einführungsworkshop

Gefahren erkennen, Konflikte vermeiden und sich behaupten. Einfache, effektive Selbstverteidigungstechniken und Rollentrainings für mehr Sicherheit. Ziel: Stärkung des Selbstbewusstseins im Alltag.

Tag 2 – Aufbauworkshop

Grundlagen vertiefen und Handlungssicherheit stärken. Erweiterte Techniken und Training für verschiedene Konfliktsituationen. Ziel: Sicheres und souveränes Handeln in schwierigen Situationen.

Termine: Samstag, 14.11.2026 und Sonntag 15.11.2026,
jeweils von 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Realschule Haus Erstein, Endingen

Gebühr: € 68,00 für 2 Termine

NEU!

5.3.22 Workshop Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Leitung:

Hans-Heinrich Hansen,
Selbstverteidigungslehrer

5.4 RHYTHMUS, TANZ UND FITNESS

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, 21.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Halle, Dorfstraße 2, Amoltern

Gebühr: € 96,00 für 15 Termine



5.4.01 Zumba®-Fitness für Frauen und Männer

Leitung:

Sarah Misle-Dürr,
Zumba Trainerin



(Kursbeschreibung siehe oben, Kurs-Nr. 5.4.01)

Beginn: Dienstag, 22.09.2026, 20.15 – 21.15 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim, Eichstraße

Gebühr: € 104,00 für 16 Termine

7.0.09 Zumba®-Fitness für Frauen und Männer ab 16 Jahren

Leitung:

Melanie Ediger

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, 21.09.2026, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Halle, Dorfstraße 2, Amoltern

Gebühr: € 96,00 für 15 Termine

5.4.02 METALZA® – Fitness zum Abrocken

Leitung:

Sarah Misle-Dürr,
Metalza® Trainerin



5.4.03 Bewegt und fit in Herbst und Winter

Leitung:
Lola Villegas,
B. A. Bühnentanz

Leitung:
Helga Onny,
Ballett/Rhythmiklehrerin

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, 15.09.2026, 19.10 – 20.25 Uhr

Ort: „Zenit“, Tennenbacher Weg 3, Forchheim

Gebühr: € 155,00 (Zeitraum September 2026 bis Februar 2027)

Beginn: Kurs B: Donnerstag, 17.09.2026, 18.30 – 19.45 Uhr

Ort: Halle, Dorfstraße 2, Amoltern

Gebühr: je € 155,00 (Zeitraum September 2026 bis Februar 2027)

NEU!

5.4.04 Impro-Tanz

Leitung:
Rosily Parackal-Zogalla,
Tanzpädagogin

Tanzen macht glücklich. Studien belegen, dass regelmäßiges Tanzen Körper und Geist stärkt und belebt und so im Besonderen Muskeln, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Koordination und Aufmerksamkeit fördert. Glückshormone werden ausgeschüttet. Beim Impro-Tanz werden keine Vorkenntnisse verlangt, der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet, auch besonders für Menschen mit Handicap. Erlern und eingeübt werden choreographisch intensive und kreative Tänze, die für sich persönlich und in Gemeinschaft viel Freude bereiten und die Gesundheit ganzheitlich fördern.

Beginn: Freitag, 18.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindehaus, Sankt-Martinsplatz 2, Sasbach

Gebühr: € 92,00 für 12 Termine

5.1.06 BIODANZA – eine Einladung zur Selbstfürsorge

Leitung:
Brigitte Bensel,
Biodanza Leiterin

(Kursbeschreibung siehe Seite 52)

Termin: Samstag, 21.11.2026, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 15,00



5.5 OUTDOOR/BEWEGUNG

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, 06.12.2026, 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ross-Stall Holzwarth, Wyhl

Gebühr: € 80,00

Wir wandern mit den Ziegen durch Wald und Reben und erfahren
dabei viel Wissenswertes über diese tollen Tiere. Bitte ein kleines
Vesper mitbringen! Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene (Kinder
nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Termin: Freitag, 16.10.2026, 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: Maiengrundhütte Bischoffingen

Gebühr: € 15,00/Kind, € 20,00/Erwachsener

OUTDOOR

Die Kurse 5.5.02 bis 5.5.11 finden in Kooperation mit Black Forest
Magic Schneesport- und Outdoorschule Freiburg statt.

Für diese Kurse gelten folgende Bedingungen:

Kostenlose Abmeldung bis 7 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 Kurs-
gebühr.

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, RAFTING

Kletterkurs für Einsteiger am natürlichen Kletterfelsen in Oberried.

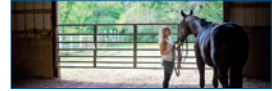
Termin: Sonntag, 27.09.2026, 11.00 – 14.30 Uhr
(Verbindlicher Ersatztermin Sonntag, 04.10.2026)

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

Gebühr: € 65,00 (inkl. Ausrüstung)

5.5.01 Reiten für Erwachsene

Leitung:
Juliette Holzwarth,
Reittrainerin „Basis“



7.4.10 Ziegen- wanderung für Erwachsene und Kinder

Leitung:
Monika Schmidlin



5.5.08 Felsklettern Einsteiger für Kinder ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene



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: Samstag, 26.09.2026, 14.00 – 17.00 Uhr
(Verbindlicher Ersatztermin Samstag, 03.10.2026)
Treffpunkt: Sportplatz Istein, Pizzeria Klotzenblick, Neue Str. 90, Istein
Gebühr: € 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!

WINTERSPORTKURSE AUF DEM FELDBERG mit Selbstanreise

5.5.02 Langlaufkurs Klassisch Für Einsteiger

Kurs A: Samstag, 23.01.2027, 10.00 – 13.00 Uhr
(verbindlicher Ersatztermin Samstag, 30.01.2027)
Kurs B: Samstag, 06.02.2027, 10.00 – 13.00 Uhr
(verbindlicher Ersatztermin Samstag, 20.02.2027)
Gebühr: je € 45,00 (Leihski, Schuhe und Stöcke vor Ort zum Ausleihen für 24,00 Euro – Verleih ganztags!)

5.5.03 Langlauf Skatingkurs Für Einsteiger und Umsteiger

Termin: Sonntag, 24.01.2027, 10.00 – 12.30 Uhr
(verbindlicher Ersatztermin Sonntag, 31.1.2027)
Gebühr: € 59,00 (Leihski, Schuhe und Stöcke vor Ort zum Ausleihen für 29,00 Euro – Verleih ganztags!)

5.5.04 Ski/Snowboardkurse Für Einsteiger Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Kurs A: Samstag, 23.01.2027, 10.00 – 13.00 Uhr
(verbindlicher Ersatztermin Samstag, 30.01.2027)
Kurs B: Samstag, 06.02.2027, 10.00 – 13.00 Uhr
(verbindlicher Ersatztermin Samstag, 20.02.2027)
Gebühr: je € 44,00 (Leihboard- oder Ski, Schuhe und Stöcke € 23,00, Helm und Skibrille je € 5,00 vor Ort zum Ausleihen)

5.5.05 Schneeschuhwanderung geführt Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Treffpunkt 9.30 Uhr Skischulbüro Feldberg
Kurs A: Samstag, 23.01.2027, 9.45 – 13.45 Uhr
(verbindlicher Ersatztermin Samstag, 30.01.2027)
Kurs B: Samstag, 06.02.2027, 9.45 – 13.45 Uhr
(verbindlicher Ersatztermin Samstag, 20.02.2027)
Gebühr: je € 39,00 (inkl. Schneeschuhe und Stöcke)

Weitere Wintersporttermine auf Anfrage!



INTERSPORT® **SPORT TREFF**

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

6. VHS FÜR ÄLTERE

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, 05.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 65,00 für 8 Termine

6.0 Gedächtnis- training

Leitung:

Christel Stelzer,

Gedächtnistrainerin

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, 01.10.2026, 15.00 – 17.00 Uhr (14-tägig)

Ort: Kolpingheim Endingen

Teilnahme kostenlos!

6.01 Gesprächskreis „Älterwerden in Endingen“

Leitung:

Veronika Furtwängler,

Seniorenbeirätin



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 Kaisersthüler Wochenbericht!

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026, 15.00 – 17.00 Uhr (14-tätig)

Ort: Kolpingheim Endingen

Teilnahme kostenlos!

NEU!

6.02 Handarbeiten und Plauschen für ältere und jüngere Handarbeitsfreudige

Leitung:

Gisela Walk,

Seniorenbeirat Endingen



6.03 Gymnastik für Senioren

Leitung:
Mariette Linder,
Übungsleiterin

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, 29.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr
(Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!)

Ort: Turnhalle Endingen

Gebühr: € 77,00 für 15 Termine

6.04 Kraft und Balance 80plus

Leitung:
Lola Villegas,
Bewegungspädagogin

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, 15.09.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum, Petrusaal,
Peterskirchplatz 8 – 12, Endingen

Gebühr: € 95,00 für 15 Termine

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, 15.09.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Katholisches Gemeindezentrum, Petrusaal,
Peterskirchplatz 8-12, Endingen

Gebühr: € 95,00 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, 23.09.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 23.09.2026, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Andlaustraße 6, Endingen

Gebühr: je € 95,00 für 15 Termine

Weitere Kurse speziell für Ältere (Computer, Englisch, Yoga und Bewegung) finden Sie in den jeweiligen Fachbereichen.



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: immer dienstags, 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebührenfrei!

In unserem Kurs „Rasselbande- Mini Kids in Bewegung“ fördern wir gemeinsam mit dir und deinem kleinen Schatz die Entwicklung durch Musik, Sprache und Bewegung. Singen und Tanzen haben nicht nur eine beruhigende Wirkung, sondern stärken auch die Sprach- und Motorikfähigkeiten deines Babys. Mit fröhlichen Fingerspielen, Reimen und Kniereitern bringen wir die verschiedenen Jahreszeiten zum Leben. Vielfältige Materialien wie Tücher, Rasseln und Glöckchen laden zum Erkunden ein und machen jedes Treffen zu einem unvergesslichen Erlebnis. Lass uns gemeinsam musizieren und die Freude an Bewegung entdecken – für eine starke Bindung und glückliche Momente!

Beginn: Kurs A: Donnerstag, 24.09.2026, 9.30 – 10.15 Uhr
(3 – 12 Monate)

Kurs B: Donnerstag, 24.09.2026, 10.30 – 11.15 Uhr
(1 – 3 Jahre)

Ort: Gemeindezentrum Forchheim, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: je € 98,00 für 15 Termine

7.0.01 Krabbelgruppe 0 – 2 Jahre in Begleitung

Leitung:

Team Landkinder Forchheim

7.0.02 Rasselbande-Musikgarten in Begleitung

Leitung:

Christina Helde,

zertifizierte

Musikgartenlehrkraft



7.0.03 Musikwiese Kids 1 – 4 Jahre in Begleitung

Leitung:

Judith Heusch,
Musikerin und Komponistin

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:** Mittwoch, 23.09.2026, 14.30 – 15.30 Uhr (2 – 3 Jahre)
Kurs B: Donnerstag, 24.09.2026, 14.30 – 15.30 Uhr (3 – 4 Jahre)
Kurs C: Donnerstag, 24.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr (1 – 2 Jahre)
Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim
Gebühr: je € 104,00 für 15 Termine

7.0.04 Tanzmäuse

Leitung:

Teresa Ringswald,
Physiotherapeutin, B.A.

In unserem Kindertanzen fördern wir Konzentration, Beweglichkeit, Ausdauer und Rhythmusgefühl durch erste Kreistänze, kleine Choreografien und den Einsatz verschiedener Materialien. Beim gemeinsamen Tanzen stärken die Kinder ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und erleben positive Bewegungserfahrungen in der Gruppe. Zusätzlich werden Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit geschult. Durch das Tanzen in der Gruppe üben die Kinder ihr Sozialverhalten, Rücksichtnahme und gemeinsames Handeln.

Beginn: **Kurs A:** Freitag, 25.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr
(2 – 4 Jahre mit Begleitung)
Kurs B: Freitag, 25.09.2026, 14.30 – 15.30 Uhr
(3 – 6 Jahre ohne Begleitung)
Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim
Gebühr: je € 85,00 für 13 Termine



NEU!

7.0.06 Sing my Song – der Kin- derchor für deine Lieblingshits 6 – 10 Jahre

Leitung:

Judith Heusch,
Musikerin und Komponistin

Hast du Lust auf Musik, die richtig Spaß macht? Willst du mitsingen, wenn die magischen Tiere ihre Abenteuer erleben oder Bibi und Tina über den Martinshof reiten? Oder einfach Deinen Lieblingssong auf die Bühne zu bringen? Dann komm zu Sing my Song!
Von aktuellen Chartstürmern (z.B. LEA oder Deine Freunde) bis hin zu zeitlosen Ohrwürmern ist alles dabei. Gemeinsam mit anderen Kindern lernst du, wie man die Stimme richtig einsetzt, und vielleicht gibt es sogar kleine Choreografien dazu.

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim
Gebühr: 97,00 für 15 Termine

7.0.07 Move it! Kids

Leitung:

Julia Eckert,
Tanztrainerin

In diesem Kurs entdecken Kinder im Alter von 6 bis 7 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: **Kurs A:** Donnerstag, 24.09.2026, 16.45 – 17.45 Uhr (6 – 7 Jahre)
Kurs B: Donnerstag, 24.09.2026, 17.45 – 18.45 Uhr (ab 8 Jahren)
Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim
Gebühr: je € 112,00 für 15 Termine



Werde selbst zum Instrument.

Hast du Lust auf Action, coole Beats und jede Menge Spaß? In meinem Workshop dreht sich alles um den Puls der Musik. Wir entdecken, wie wir mit unserem eigenen Körper und der „Zauberkiste“ Cajon Musik machen können, die jeden zum Mitwippen bringt. Trommeln macht nicht nur gute Laune, sondern fördert auch deine Konzentration und Koordination. Das Beste daran: Du brauchst keine Notenkenntnisse oder musikalische Erfahrung – setz dich einfach drauf und leg los.

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 98,00 für 15 Termine

Zusammen musizieren macht Spaß!

Wir lernen Instrumente kennen, singen, tanzen, lachen und noch vieles mehr. Dieser Kurs ist angelehnt an eine musikalische Früherziehung. Es geht darum verschiedene Rhythmen, Bewegungen und Melodien kennenzulernen und mit allen Sinnen die Musik den Kindern näher zu bringen. Gemeinsam entdecken sie Klänge, entwickeln ein Gefühl für Melodien und Bewegung, schulen ihr Gehör und entfalten dabei ihre Kreativität. Dabei stehen Freude, Ausdruck und das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit euch in die Welt der Musik einzutauchen!

Beginn: Montag, 21.09.2026, 17.15 – 18.15 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 104,00 für 16 Termine

In diesem Kurs steht die Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten sowie sozialer Kompetenzen im Mittelpunkt. Durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Gruppenspiele auch mit dem Einsatz von Wurfmaterial werden Koordination, Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit gezielt gefördert. Ein besonderer Fokus liegt auf Teamgeist, Kommunikation und Rücksichtnahme. Die Kinder lernen, gemeinsam Aufgaben zu bewältigen, sich abzusprechen und Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

Beginn: Kurs A: Dienstag, 22.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr (4 – 6 Jahre)

Kurs B: Dienstag, 22.09.2026, 16.30 – 17.30 Uhr (ab 7 Jahren)

Ort: Sporthalle Forchheim, Eichstraße

Gebühr: je € 119,00 für 17 Termine

NEU!

7.0.08 Rhythmus/ Cajon 6 – 8 Jahre

Leitung:

Judith Heusch,

Musikerin und Komponistin

NEU!

7.0.10 Music Kids (Kinder 4 – 6 Jahre)

Leitung:

Anna Birkhofer,

päd. Fachkraft mit
Zusatzqualifikation
Singmentorin

7.0.11 Bewegung und Teamspiele in der Turnhalle

Leitung:

Diane Feldmann,
Melanie Schneider
und Team

KURSLEITUNG EIN THEMA FÜR SIE?



Verfügen Sie über fundiertes Wissen in einem interessanten Bereich? Haben Sie Freude und Fähigkeit es anderen zu vermitteln? Wenn ja, sind Sie bei uns richtig! Bei Interesse richten Sie Ihre Bewerbung an vhs@noerdlicher-kaiserstuhl.de.



7.0.12 Yoga Kids (ab 4 Jahren)

Leitung:
Maiko Kiesel,
Erzieherin

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: **Kurs A:** Montag, 21.09.2026, 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs B: Montag, 21.09.2026, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: je € 130,00 für 16 Termine

7.0.09 Zumba® – Fitness für Frauen und Männer ab 16 Jahren

Leitung:
Melanie Ediger,
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 auch erfahrenen Tänzern und Übenden niemals langweilig wird. ZUMBA Fitness ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Beginn: Dienstag, 22.09.2026, 20.15 – 21.15 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim, Eichstraße

Gebühr: € 104,00 für 16 Termine

7.0.13 Kreativ- werkstatt

Leitung:
Caroline Lösch,
Pädagogin



Gemeinsam entdecken wir die bunte Welt der Kunst! Wir malen, basteln und probieren viele kreative Ideen aus. Dabei kannst du neue Materialien kennenlernen, eigene Kunstwerke gestalten und deiner Fantasie freien Lauf lassen. In einer kleinen Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig und haben zusammen Spaß am kreativen Arbeiten.

Beginn: **Kurs A:** Montag, 21.09.2026, 17.00 – 18.00 Uhr (7 – 9 Jahre)

Kurs B: Montag, 21.09.2026, 18.15 – 19.15 Uhr (ab 10 Jahren)

Ort: Kreativwerkstatt, Bärenstraße 16, Forchheim

Gebühr: je € 150,00 für 16 Termine (inkl. € 30,00 Materialkosten)

7.0.14 Kreativ- werkstatt Kinder 3 – 4 Jahre

Leitung:
Janina Rudelbach &
Kristin Dos Santos

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:** Mittwoch, ab 23.09.2026, 15.30 – 16.15 Uhr

Kurs B: Mittwoch, ab 23.09.2026, 16.30 – 17.15 Uhr

Ort: Kreativwerkstatt, Bärenstraße 16, Forchheim

Gebühr: je € 175,00 für 15 Termine (inkl. € 25,00 Materialkosten)



Gemeinsam entdecken wir die bunte Welt der Kunst! Wir malen, basteln und probieren viele kreative Ideen aus. Dabei kannst du neue Materialien kennenlernen, eigene Kunstwerke gestalten und deiner Fantasie freien Lauf lassen. In einer kleinen Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig und haben zusammen Spaß am kreativen Arbeiten.

Beginn: Kurs A: Mittwoch, ab 24.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

Kurs B: Mittwoch, ab 24.09.2026, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Kreativwerkstatt, Bärenstraße 16, Forchheim

Gebühr: je € 150,00 für 15 Termine (inkl. € 30,00 Materialkosten)

7.0.15 Kreativwerkstatt Kinder 5 – 6 Jahre

Leitung:

Janin Henschker
und Team

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, 23.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Forchheim, Herrenstraße 33, Forchheim

Gebühr: € 98,00 für 14 Termine

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

Leitung:

Nicole Schneider,
Lehrerin

Die Turnhalle verwandelt sich mit gewöhnlichen Turngeräten in einen abwechslungsreichen Abenteuerparcours mit verschiedenen Stages inspiriert von der beliebten Fernsehshow „Ninja Warrior“. In zehn Einheiten erleben die Kinder Bewegung mit Spaß, Action und echtem Teamgeist. Ob klettern, springen, balancieren, hangeln oder rollen: die Kinder entdecken dabei immer neue Herausforderungen aus den Bereichen Parcours, Klettern, Turnen und kreativem Stockkampf. Spielerisch werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten gefördert. Gleichzeitig lernen die Kinder ihren Körper besser kennen, stärken ihr Körpergefühl und wachsen mental über sich hinaus. Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur Bewegung, sondern auch das gemeinsame Miteinander. Die Kinder bauen die Parcours gemeinsam auf und ab, übernehmen Verantwortung, helfen sich gegenseitig und motivieren einander positiv. Mut, Rücksichtnahme, Teamwork und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten werden auf spielerische Weise gestärkt. Jede Herausforderung kann je nach Können und individuellem Niveau des Kindes angepasst werden, so dass alle Kinder eigene Erfolgserlebnisse sammeln und über sich hinauswachsen können.

Beginn: Dienstag, 06.10.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Sporthalle Forchheim, Eichstraße

Gebühr: € 100,00 für 10 Termine

7.0.17 Bewegung und Teamgeist (Kids Klasse 1 – 5)

Leitung:

Sabrina Guillium,
DOSB-Übungsleiterin C
(Sport/Turnbereich)



7.0.18 Kreative Kunst-Zeit für Frauen

Leitung:

Team Landkinder

Manchmal tut es gut, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. In unserer Kreativzeit für Frauen möchten wir gemeinsam gestalten, ausprobieren, lachen und zur Ruhe kommen. An sechs Abenden entstehen mit viel Freude und ohne Leistungsdruck schöne Projekte wie Makramee, Holzschilder mit Kreidefarben, Basketta-Sterne und individuelle Weihnachtskarten. Dabei bleibt auch Zeit für gute Gespräche, Gemeinschaft und eine kleine Auszeit vom Alltag. Egal ob kreativ erfahren oder Anfängerin – Jede ist herzlich willkommen. Wir freuen uns auf inspirierende und gemütliche Stunden miteinander. Jeder Termin wird von einer anderen Kursleiterin gestaltet. So erlernen wir verschiedene kreative Ideen, Techniken und Gestaltungsstile kennen. Lasst euch überraschen!

Termine: Mittwoch, 04.11.2026, 18.11.2026, 02.12.2026, 16.12.2026, 13.01.2027 und 27.01.2027, jeweils, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Kreativwerkstatt Bärenstraße 16, Forchheim

Gebühr: € 160,00 für 6 Termine (Inkl. Materialkosten)

7.1 LERNEN, SPRACHEN UND EDV

7.1.05 „Jugend in Ausbildung“

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, Tel. 07642 688255

NEU!

7.1.03 „Was mach ich mit einem Gefühl? – Gefühle verstehen und richtig damit umgehen“ (Kids ab 6 Jahren)

Leitung:

Elisabeth Gerber,
Selbstbehauptung-
und Resilienz-Trainerin

Gefühle sind wichtig für uns alle. Doch Kinder sind damit oft überfordert und können nicht damit umgehen. Gibt man den Gefühlen allerdings ein Aussehen, Form, Farbe..., dann können diese besser verarbeitet und angenommen werden. Im Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise, was sie tun können, wenn wieder mal ein unangenehmes Gefühl wie z.B. die Wut kommt oder die Angst vor einer Arbeit, usw. Dazu gehört vor allem die Klopftechnik EFT und das Tappen. Wir lernen, den Anker zu setzen für ein angenehmes Gefühl und lassen unangenehme Gefühle auf der Gefühlswolke davonschweben. Neben all dem lernen die Kinder auch, Grenzen zu setzen und wie ihre Körperhaltung sie dabei unterstützt. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, etwas zum Schreiben, ein Lineal, Getränk, evtl. ein kleiner Snack, bequeme Kleidung und bequeme Schuhe (keine Straßenschuhe), eine Decke und ein kleines Kissen.

Termine: Kurs A: Freitag, 09.10.2026, 15.30 – 17.30 Uhr

Kurs B: Freitag, 06.11.2026, 15.30 – 17.30 Uhr

Kurs C: Freitag, 29.01.2027, 15.30 – 17.30 Uhr

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Entspannungsraum, Endingen

Gebühr: je € 20,00 zzgl. Materialkosten € 5,00 (im Kurs zu bezahlen)



DEUTSCH

Jedes Kind kann mit den entsprechenden Strategien das Rechtschreiben lernen. Dazu erstelle ich zunächst von jedem Kind eine Fehleranalyse und biete dann entsprechende Rechtschreibstrategien an, mit denen jedes Kind jeweils entsprechend seiner Fehlerquellen das Richtigschreiben übt. Gemeinsame Schreibspiele und Lernen mit Bewegung ergänzen den Kurs.

Beginn: Kurs A: Mittwoch, 07.10.2026, 15.00 – 16.00 Uhr (3. und 4. Klasse)

Kurs B: Mittwoch, 07.10.2026, 16.00 – 17.00 Uhr (5. – 7. Klasse)

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: je € 100,00 für 12 Termine
Kleingruppe 6 Kinder

7.1.01 So schreibe ich fehlerfrei!

Leitung:

Ingrid Nutto,
Grundschullehrerin

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.

Termine: Dienstag, 27.10.2026 bis Donnerstag, 29.10.2026,
jeweils 13.00 – 16.30 Uhr (Herbstferien)

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 90,00

7.1.02 Fit für die EuroKom und Abschlussprüfung Realschule Crashkurs intensiv

Leitung:

Christine Ann Hall,
Englischlehrerin

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, 10.10.2026 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: EDV-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 50,00 für 4 Termine

2.1.16 Grundkurs „Zehn-Finger-System“ am Computer

für Erwachsene und
Schüler ab Klasse 5

Leitung:

Ute Fehlmann

COMPUTERKURSE FÜR KINDER & JUGENDLICHE



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

Leitung:
Jürgen Hinderer

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: Mittwoch, 28.10.2026 und Donnerstag, 29.10.2026,
jeweils 14.00 – 16.15 Uhr (Herbstferien)

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 48,00 für 2 Termine – Schülertarif

2.1.12 PowerPoint für Schüler – Grund- lagen – Schüler ab Klasse 5

Leitung:
Jürgen Hinderer

In Kooperation mit der VHS Nördlicher Breisgau
(Kursbeschreibung siehe S. 26)

Termine: Montag, 26.10.2026 und Dienstag, 27.10.2026,
jeweils 13.30 – 15.45 Uhr (Herbstferien)

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

Gebühr: € 49,00 für 2 Termine

NEU!

2.1.17 Spielerisch Programmieren lernen für Kinder ab 7 Jahren

Leitung:
Margot Antabi

(Kursbeschreibung siehe S. 26)

Termine: Montag, 26.10.2026 und Dienstag, 27.10.2026,
jeweils 09.00 – 12.00 Uhr (Herbstferien)

Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, EDV-Raum, Endingen

Gebühr: € 50,00 für 2 Termine

FORMELLA architekten	ENTWURF PLANUNG SANIERUNG AUSSCHREIBUNG BAULEITUNG
	Michael Formella Dipl. Ing. (FH) Freier Architekt Master of Eng. - Altbauinstandsetzung 79346 Endingen · Marktplatz 15 Telefon 07642 - 4492 · Mobil 0172 - 8072553 info@formella.org · www.formella.org



(Kursbeschreibung siehe S. 26)

Termin: Mittwoch, 28.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS Raum, Alte Grundschule, Eendingen
Gebühr: € 25,00

NEU!

2.1.18 Computer zerlegen und verstehen – Einblick ins Innere für Kinder ab 7 Jahren

Leitung:
Margot Antabi

7.2 KREATIVITÄT

Gemeinsam Zaubern lernen ist ein sehr verbindendes Moment. Eltern und Kind entdecken ein verbindendes Interesse und knüpfen ein „geheimtes“ Zauberband. Monsieur Filou, ein erfahrener Zauberer, verrät seine Tricks. Während seines Zauberpraktikums lernen die Zauberlehrlinge, wie sie ihre eigenen Zaubertricks basteln und natürlich wie sie ihre Tricks vorführen. Wir 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) Schuhschachtel, Schere, Klebestift, Tesa. Bitte beachten: Die Gebühr gilt pro Person. Anmeldung ab 8 Jahren, mit jeweils einem Erwachsenen erforderlich, keine Einzelpersonen (wegen der anschließenden praktischen Übungen). Materialkosten € 8,00 pro Teilnehmer sind im Kurs zu entrichten.

Termin: Samstag, 07.11.2026, 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Eendingen
Gebühr: € 40,00 Elternteil mit Kind
 (zzgl. Materialkosten € 8,00 pro Teilnehmer)

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 bringt eine Schürze und ein Handtuch mit.**

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026, 16.00 – 17.30 Uhr
Ort: Werkstatt Burgstraße 11a, Eendingen
Gebühr: € 48,00 für 4 Nachmittage, zzgl. Materialkosten
 (pro Teil ab € 4,00 wird im Kurs eingezogen)

In unserer kreativen Weihnachtswerkstatt verwandeln wir einfache Materialien in zauberhafte Deko oder Geschenke. Im Kurs fallen Materialkosten an (wird im Kurs abgerechnet).

Termine: **Kurs A:** Samstag, 05.12.2026, 10.30 – 12.00 Uhr
Kurs B: Samstag, 05.12.2026, 13.00 – 14.30 Uhr
Ort: Werkstatt in „Vitt's Höfle“, Habsburgerstraße 22, Sasbach
Gebühr: je € 12,00 zzgl. Materialkosten

7.2.01 Zaubern lernen für (Groß-) Eltern mit Kindern

Leitung:
Monsieur Filou
(Manfred Urban)



7.2.04 Töpfern an der Scheibe für Kinder ab 8 Jahren

Leitung:
Uta Keßler-Pfister,
Keramikmeisterin

7.2.08 Weihnachtsbastelwerkstatt (Kids 6 – 8 Jahre) in Sasbach

Leitung:
Anna Vitt, Erzieherin



7.2.11 Kreatives aus Stoff – Kinder ab 7 Jahren in den Schulferien

Leitung:
Uschi Gerwig,
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!** Für Kids mit und ohne Näherfahrung.

Termine: Kurs A: Dienstag, 27.10.2025 bis Donnerstag, 29.10.2026, jeweils 14.30 – 17.00 Uhr

Kurs B: Montag, 04.01.2027, Dienstag, 05.01.2027 und Donnerstag 07.01.2027 jeweils 14.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: je € 55,00 für je 3 Termine
Maximal 5 Kinder!

7.2.12 Workshop Acrylmalen „Unterwasserwelt“ für Kids ab 8 Jahren

Leitung:
Beatrice Gross, Künstlerin



Farben, Formen und Fantasie - in diesem Malkurs entdecken Kinder die Welt der Kunst auf spielerische Weise! Gemeinsam gestalten wir einzigartige Materialcollagen und lassen uns von den farbenfrohen Spiralen im Stil von Hundertwasser inspirieren. Mit Acrylfarben entstehen dabei ganz persönliche Kunstwerke - jedes Kind nimmt am Ende seine eigene Leinwand mit nach Hause. Bitte denkt daran, alte Kleidung oder einen Malerkittel mitzubringen, damit nach Herzenslust gemalt und experimentiert werden kann.

Termine: Montag, 26.10.2026 und Dienstag, 27.10.2026, jeweils 14.00 – 17.00 Uhr (Herbstferien)

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: € 38,00 für 2 Termine zzgl. € 10,00 Materialkosten (Wird im Kurs abgerechnet)



7.2.09 Weihnachtsbäckerei

Backen für Kinder ab 6 Jahren

Leitung:
Christine Raub-Heilmann

KOCHEN UND BACKEN

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

Termine: Kurs A: Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Kurs B: Samstag, 28.11.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: SBBZ Albert-Schweitzer, Peterskirchstraße 5, Endingen

Gebühr: je € 18,00 zzgl. Materialkosten



7.3 FITNESS, TANZ UND MUSIK

GYMNASTIK, TURNEN UND TANZ

Gemeinsam mit einer vertrauten Person, entdecken die Kleinsten spielerisch die vielfältigen Möglichkeiten der Turnhalle. Durch den Einsatz von bunten Bällen, Reifen usw. werden die motorischen Grundfertigkeiten gezielt gefördert. Im Vordergrund stehen dabei die Freude an der gemeinsamen Bewegung sowie das erste Sammeln von Gruppenerfahrungen. Kleine Singspiele und abwechslungsreiche Bewegungslandschaften runden die Stunde ab und fördern die Eltern-Kind Bindung. **Bitte beachten Sie: Geschwisterkinder können nur nach Absprache bzw. Anmeldung mitgenommen werden!**

Beginn: Freitag, 25.09.2026, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort: Weinberghalle Kiechlinsbergen /Königschaffhausen

Gebühr: € 70,00 für 10 Termine

7.3.01 Bewegung und Spiel für Eltern mit Kind

2 – 4 Jahren

Leitung:
Nicole Vogel,
Erzieherin



In dieser Gruppe festigen die Kinder ihre Bewegungsabläufe durch fantasievolle Spiele mit Reifen, Bällen und andern Kleingeräten. Wir fördern spielerisch die Koordination, das Gleichgewicht und die Ausdauer der Kinder im Kindergartenalter. Gemeinsame Erlebnisse an den Großgeräten stärken zudem das soziale Miteinander und das Selbstvertrauen der kleinen Sportler. Mit viel Spaß und Abwechslung unterstützen wir die natürliche Freude der Kinder an körperlicher Bewegung. **Kinder ohne Begleitung.**

Beginn: Freitag, 25.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Weinberghalle Königschaffhausen/Kiechlinsbergen

Gebühr: € 63,00 für 10 Termine

7.3.02A Bewegung und Spiel in Königschaffhausen/ Kiechlinsbergen

4 – 6 Jahren

Leitung:
Nicole Vogel,
Erzieherin



Für die Schulkinder bietet dieses Angebot einen idealen Ausgleich zum Alltag mit Fokus auf Fitness und Teamgeist. Wir trainieren grundlegende sportliche Fähigkeiten durch verschiedene Parcours sowie den Einsatz von Seilen, Reifen und Bällen. Die Kinder lernen dabei Regeln einzuhalten, sich gegenseitig zu unterstützen und sportliche Herausforderungen motiviert anzunehmen. Freude an der Bewegung und die Stärkung der allgemeinen Ausdauer stehen in jeder Einheit im Mittelpunkt.

Beginn: Freitag, 25.09.2026, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Weinberghalle Königschaffhausen/Kiechlinsbergen

Gebühr: € 63,00 für 10 Termine

7.3.02B Bewegung und Spiel in Königschaffhausen/ Kiechlinsbergen

1. bis 2. Klasse

Leitung:
Nicole Vogel,
Erzieherin



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, Dorfstraße 2, Amoltern
Gebühren: € 135,00 für den Zeitraum September 2026 bis Februar 2027 (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, 15.09.2026, 13.30 – 14.30 Uhr (Jahrgang 2018/2019 – 1. Klasse)

Kurs B: Dienstag, 15.09.2026, 14.30 – 15.30 Uhr (Jahrgang 2022)

Kurs C: Dienstag, 15.09.2026, 16.30 – 17.30 Uhr (Jahrgang 2020 – 1. Klasse)

Kurs D: Mittwoch, 16.09.2026, 13.30 – 14.30 Uhr (Jahrgang 2021)

Kurs E: Mittwoch, 16.09.2026, 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 Tänzen, 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: Dienstag, 15.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr (Jahrgang 2018/2019)

Kurs B: Dienstag, 15.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr (Jahrgang 2011 – 2014)

Kurs C: Mittwoch, 16.09.2026, 14.30 – 15.30 Uhr (Jahrgang 2016 – 2018)

Kurs D: Mittwoch, 16.09.2026, 15.30 – 16.30 Uhr (Jahrgang 2018/2019)

Kurs E: Mittwoch, 16.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr (Jahrgang 2014 – 2016)



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, 24.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: € 128,00 für 16 Termine

In jedem Alter und zu jedem Zeitpunkt kann mit dem Tanzen begonnen werden. Aus Rhythmen aus dem HipHop oder Jazz Musikbereich werden Schritte und Technikelemente gelehrt. Abwechslung im Unterricht bieten Kombinationen in Formation, Abfolgen durch den Raum sowie Kraftübungen zur körperlichen Fitness. Mit fortgeschrittenem Level werden wie Abfolgen komplexer, länger und technisch anspruchsvoller. Das High Light der Stunde bildet das Erlernen einer powervollen Choreographie.

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026, 19.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 128,00 für 16 Termine

Kurs bereits ausgebucht!

7.3.05 Auftrittsgruppe Kids & Teens (ab 12 Jahren)

Leitung:

Elena Vetter

Anmeldung auf Warteliste!

7.3.06 HipHop für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene Fortgeschrittene

Leitung:

Jasmine Gaß



INSTRUMENTE FLÖTE

Beginn: dienstags oder donnerstags (nach Vereinbarung)

Ort: VHS-Raum, Alte Grundschule, Endingen

Gebühr: Einzelunterricht:

10 Termine à 30 min = Gebühr € 160,00

Gruppenunterricht:

2er Gruppe 15 Termine à 30 min = Gebühr € 160,00

3er Gruppe 15 Termine à 45 min = Gebühr € 130,00

7.3.07 Blockflöte für Kinder in Endingen

Leitung:

Julia Brandts,

Lehrerin

Theater! Kabarett! Satire! Musik!



07642-93 1024 - www.kumedi.de

GITARRE

4.4.02 Gitarre spielend lernen – Riegel

(Kursbeschreibung siehe S. 47)

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

KLAVIER/KEYBOARD

4.4.04 Klavier in Riegel

(Kursbeschreibung siehe S. 47)

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

4.4.05 Keyboardunterricht in Riegel

(Kursbeschreibung siehe S. 48)

Leitung: Harald Kniebühler

4.4.06 Keyboard Schnupperkurs in Riegel

(Kursbeschreibung siehe S. 48)

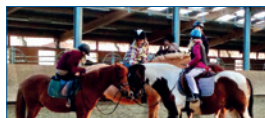
Leitung: Harald Kniebühler

7.4 OUTDOOR / BEWEGUNG

7.4.01 „Erlebnispädagogik mit Pferden“ Kinder 6–12 Jahre

Leitung:

Juliette Holzwarth,
Reittrainerin, „Basis“



Mit den Pferden erleben wir eine tolle Zeit. Beim Putzen, Streicheln, Reiten, malen und basteln schulen wir unsere Sinne, Motorik, Koordination und fördern unsere sozialen Kontakte. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches, spannendes und interessantes Ferienprogramm. 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.

Termine: Montag, 26.10.2026 bis Mittwoch 28.10.2026,
jeweils 9.00–13.00 Uhr (Herbstferien)

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

Gebühr: € 95,00 für 3 Tage

7.4.03 Mit dem Jäger im Wald auf Spurensuche Kids ab 6 Jahren

Leitung:

Jürgen Nikola, Jäger



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. Der Kurs ist ohne Begleitung der Eltern.

Termin: Samstag, 17.10.2026, 14.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Schützenhaus Im Erle, Eendingen

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



Spielerisch und mit viel Spaß erfahrt ihr so einiges rund um den Apfel. Wir lernen dabei die Vielfalt dieser regionalen Frucht kennen. Aus frischen, regionalen Zutaten bereiten wir zusammen leckere Apfelwaffeln und Apfelmus zu.

Termin: Freitag, 09.10.2026 14.30 – 17.30 Uhr

Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum, Eendingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Materialkosten

NEU!

7.4.04 NATUR PUR – Rund um den Apfel

Kinder ab 6 Jahren

Leitung:
Uschi Gerwig,
Erzieherin



Spielerisch und mit viel Spaß erfahrt ihr so einiges rund um den Kürbis. Wir schnitzen lustige oder gruselige Kürbisfiguren. Gemeinsam kochen wir noch eine leckere Apfel-Kürbis Marmelade (bitte ein Schraubdeckelglas mitbringen).

Termin: Freitag, 16.10.2026 14.30 – 17.30 Uhr

Ort: Küche, Hauswirtschaftspavillon, Bildungszentrum, Eendingen

Gebühr: € 25,00 zzgl. Materialkosten

NEU!

7.4.05 NATUR PUR – Rund um den Kürbis

Kinder ab 6 Jahren

Leitung:
Uschi Gerwig,
Erzieherin

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 Eendingen am Kaiserstuhl
Tel. 07642/4970250
info@vollherbst-koch.de
www.vollherbst-koch.de



NEU!

1.5.14 Bäume des Waldes

Kinder 7 bis 12 Jahre

Leitung:

Frank Otteni

Wie wachsen Bäume eigentlich? Wie alt können sie werden? Könnten sie sprechen, sie hätten uns wahrscheinlich viel zu erzählen. Was unterscheidet eine Eiche von einer Buche? Wir lernen verschiedene Bäume kennen, sprechen über ihr Wachstum und ihr Alter. **Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, wetterfeste Kleidung, festes geschlossenes Schuhwerk**

Anmeldeschluss am 22.10.2026

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 09.00 – 12.00 Uhr (Herbstferien)

Ort: Jagdhütte Allmendwald, Riegel (zwischen Riegel und Forchheim/Kenzingen, beim Waldkindergarten)

Gebührenfrei!

RAUS IN DIE NATUR

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

Du bist gerne draußen unterwegs? Du interessierst dich für Tiere, Pflanzen und die Natur? Dann werde Teil unserer Gruppe und erlebe und entdecke die Natur gemeinsam mit uns im Jahreszeitenverlauf. Wir überlegen auch, was wir tun können, um der Natur und den Tieren zu helfen und sie zu schützen. Komm in unser Forscherteam und werde mit uns zum Weltretter oder zur Weltretterin!

Die genauen Termine werden nach der Anmeldung bekanntgegeben.

Bitte immer Getränke und ein kleines Vesper im Rucksack mitbringen, feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Angebot für Kinder im Grundschulalter (ab 6 Jahren)

Termine, Anmeldung und Infos:

nora.jc.schmidt@web.de oder 07642 4978313

NEU!

7.4.06 Wanderung mit dem Ranger für Familien

In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen, Rust

Folgen Sie unserem Ranger durch das wildromantische Naturschutzgebiet Taubergießen. Im Herbst zeigt sich das Naturschutzgebiet von seiner schönen Seite. Wir streifen durch Wald und Flur und erfahren dabei Vieles aus der reichen Tier- und Pflanzenwelt. Ein tolles Angebot für die ganze Familie!

Termin: Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Naturzentrum Rheinauen, Allmendstraße 5, Rust

Gebühr: € 5,00 (vor Ort zu bezahlen)

FRÜHZEITIG ANMELDUNG IST WICHTIG



Unterbelegte Kurse werden in der Regel 5 Tage vor Kursbeginn gestrichen. Es wäre bedauerlich, wenn wir einen absagen müssen, den Sie besuchen möchten.
Bitte melden Sie sich daher rechtzeitig an!



In Kooperation mit dem Naturzentrum Rheinauen, Rust

Unter der Anleitung des Rangers kochen wir am offenen Feuer. Zusammen bereiten wir ein herzhaftes und ein süßes Gericht im DutchOven zu und lassen uns die Mahlzeit schmecken. Sicherlich bleibt den Kids auch noch viel Zeit zum Spielen. Ein tolles Erlebnis für die ganze Familie!

Termin: Samstag, 30.01.2027, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Naturzentrum Rheinauen, Allmendstraße 5, Rust

Gebühr: € 8,50 Erwachsene / € 5,00 Kind (vor Ort zu bezahlen)

NEU!

7.4.07 Lagerfeuerküche herzhaft und süß – Rangerworkshop für Familien

Wir wandern mit den Ziegen durch Wald und Reben und erfahren dabei viel Wissenswertes über diese tollen Tiere. Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Termin: Freitag, 16.10.2026, 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: Haberberghütte Jechtingen

Gebühr: € 20,00 Erwachsene / € 15,00 Kind

7.4.10 Ziegenwanderung

Leitung:

Monika Schmidlin



OUTDOOR KURSE – KINDER UND JUGENDLICHE

Die Kursbeschreibungen für die Kurse 5.5.02 bis 5.5.11 findet Ihr auf den Seiten 65/66. Die Kurse finden in Kooperation mit Black Forest Magic Schneesport- und Outdoorschule Freiburg statt.

5.5.02 Langlaufkurs Klassisch

Für Einsteiger

5.5.03 Langlauf Skatingkurs

Für Einsteiger und Umsteiger

5.5.04 Ski/Snowboardkurse

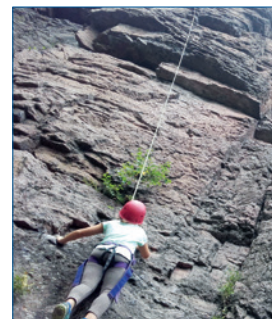
Für Einsteiger Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

5.5.05 Schneeschuhwanderung geführt

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

5.5.08 Felsklettern

Für Einsteiger, für Kinder ab 9 Jahren, Jugendliche und Erwachsene



Weitere Wintersporttermine auf Anfrage!

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 Integrationskurssteilnehmer/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.

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 Veranstaltungsgebäude 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.



Kursleitung ein Thema für Sie?

Verfügen Sie über fundiertes Wissen in einem interessanten Bereich? Haben Sie Freude und Fähigkeit es anderen zu vermitteln?

Wenn ja, sind Sie bei uns richtig! Bei Interesse richten Sie Ihre Bewerbung an vhs@noerdlicher-kaiserstuhl.de



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 für unsere 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 Stadt Endingen und die Gemeinden 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, Endingen

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 HERBST/WINTER 2026

