

VHS Programm 2025/26

Herbst | Winter

Lahr | Ettenheim | Friesenheim | Kappel-Grafenhausen
Kippenheim | Mahlberg | Meißenheim | Ringsheim/Rust
Schwanau | Seelbach/Schuttertal

Schwerpunktthema
Kompetenzen für morgen

#zukunftsart_vhs





Vorträge

Was macht eigentlich ein Anästhesist?

Allgemeine Darstellung des medizinischen Fachs und spezielle Vorstellung des neuen Zentrums für ambulante Operationen Ettenheim. Der Vortrag wird in Kooperation mit dem Netzwerk Gesundheit angeboten.

303102

Dr. med. Michael Krappitz / PD Dr. med. Kai Kaufmann / Dr. med. Martin Walzer
Donnerstag, 27. November 2025, 19:00-21:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
Eintritt frei (Anmeldung erwünscht)

Schlaganfall - erkennen, behandeln, vorbeugen

Bei einem Schlaganfall handelt sich um eine plötzliche Erkrankung des Gehirns, die zu einem kritischen Sauerstoffmangel der Gehirnzellen und schon nach kurzer Zeit zu einem andauernden Ausfall von Funktionen führt. Berichtet wird über die neuesten Therapien und Möglichkeiten der Prävention. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303101

Priv.-Doz. PD Dr. med. Christian Blahak
Mittwoch, 4. Februar 2026, 19:00-20:30 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
Eintritt frei (Anmeldung erwünscht)

Wie KörperResilienz® dabei helfen kann, (wieder) glücklich und zufrieden zu sein

Der Vortrag vermittelt Impulse, die in herausfordernden Situationen helfen können handlungsfähiger zu bleiben. Unser Körper bietet uns die Möglichkeit von innen heraus, psychisch stärker reagieren zu können und in Krisensituationen nicht zu resignieren.

106111

Isabel Scholz
Donnerstag, 23. Oktober 2025, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)

Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten -

Wenn «die anderen» doch nicht so anders wären.... Um gut mit unterschiedlichen Menschen in Beruf, Nachbarschaft oder Familie umzugehen, helfen Einblicke in Persönlichkeitsmodelle, praktische Tipps und viele Beispiele. Das Ziel ist es, Verständnis zu fördern, den Umgang zu verbessern und gute Teamarbeit zu fördern.

106120

Karin Beckendorff
Mittwoch, 26. November 2025, 19:00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)

VHS unterwegs

Pilzwanderung am Brudergarten

Ein Spaziergang durch den Wald führt in die Welt der Pilze und erläutert ihre Bedeutung und Funktion im Naturhaushalt der Wälder und Gehölze.

109110

Stefan Schiff
Termin wird noch bekanntgegeben
Treffpunkt: Parkplatz am Brudergarten (zwischen Münchweiler und Wallburg)
Kostenfrei (Spende erbeten)

Herbsten im Rebsortengarten beim Heuberturm

Herbsten Sie gemeinsam mit Winzer Klaus Jörger und den Bürgermeistern Bruno Metz, (Ettenheim), Pascal Weber (Ringsheim) und Thomas Gedemer (Herbolzheim) die reifen Trauben im Rebsortengarten. Familien sind willkommen.

103101

Stadt Ettenheim
Dienstag, 16. September 2025, 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Rebsortengarten beim Heuberturm
Kostenfrei (ohne Anmeldung)



Baustellenbesichtigung auf den Espen

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Großbaustelle auf den Espen! Auf dem knapp einen Hektar großem Gebiet entstehen ein Pflegeheim, ein Kindergarten und der Bauhof-Erweiterungsbau.

103102

Stadt Ettenheim
Donnerstag, 9. Oktober 2025, 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: Auf den Espen 9, Ettenheim
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)



Vollmondwanderung

Wenn das Tageslicht der Dämmerung weicht und der Mond langsam emporsteigt, entfaltet sich eine besondere Stimmung in der Natur. Entdecken Sie die Region bei Nacht!

109105

Maren Sosnovskiy
Dienstag, 7. Oktober 2025, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2
10,- EUR (inkl. kleines Vesper)



Persönlichkeit

Nie wieder sprachlos - Rhetorik für Alltag und Beruf

In diesem dynamischen Workshop erlernen Sie wichtige Techniken der Körpersprache und der nonverbalen Kommunikation. Interaktive Körper-, Sprech-, Stimm- und Atem-Übungen kommen zum Einsatz und es werden Techniken vermittelt, wie Sie auch auf schwierige Fragen souverän reagieren können.

506101

Michael Lehmann
Samstag, 17. Januar 2026, 10:00-13:00 Uhr
Samstag, 24. Januar 2026, 10:00-13:00 Uhr
Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16
58,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Stress im Griff - gelassener durch Alltag und Beruf

Stress gehört zum Leben - aber wie wir damit umgehen, macht den Unterschied. In diesem Kurs lernen Sie, was Stress auslöst, wie Sie persönliche Stressfallen erkennen und mit welchen Strategien Sie gezielt gegensteuern können.

106110

Judith Wildt Bastos
Donnerstag, 18:30-20:45 Uhr
ab Donnerstag, 8. Januar 2026, 6 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel,
88,- EUR (zzgl. 8,50 EUR Materialkosten)

Genesis 1-11. - Die Urgeschichte

Die Urgeschichte - interessiert das noch jemanden? Die Bibel kann spannend sein. Personen berichten, dass sie darin lernen, wie Menschen ticken. An drei Abenden können Sie auf Spurensuche gehen.

108110

Axel Baumann

Montag, 19:00-20:30 Uhr

ab Montag, 10. November 2025, 3 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05

3,- EUR

Tanzen

Line Dance für Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen

205118

Sonja Roth

Montag, 11:15-12:15 Uhr

ab Montag, 29. September 2025, 10 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

39,50 EUR

Line Dance - Fortgeschrittene II

205119

Sonja Roth

Montag, 9:30-11:00 Uhr

ab Montag, 29. September 2025, 10 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

59,50 EUR

Line Dance zu moderner Musik

205121

Heinrich Hess

Freitag, 19:15-20:45 Uhr

ab Freitag, 10. Oktober 2025, 8 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

59,50 EUR

Denksport – Kreativität

Die Kursräume im August-Ruf-Bildungszentrum finden Sie auf der Rückseite des Schulgebäudes über die Wintererstrasse.

Doppelkopf

Ein Kartenspiel ähnlich Cego, Schafkopf oder Skat. Bei Doppelkopf haben die Damen das Sagen und die Könige das Nachsehen.

200105

Thomas Pflanz

Dienstag, 19:00-20:30 Uhr

ab Dienstag, 7. Oktober 2025, 6 x

Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23

Kostenfrei

Kreative Schreibwerkstatt

Schreiben fördert Kreativität, Selbstfindung und Problemlösung. In diesem Tageskurs erkunden wir Sprache und Ausdruckskraft, probieren intuitives Schreiben, autobiografische Texte und Beschreibungen. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben und an alle, die ausprobieren wollen, ob sie gerne schreiben.

202107

Steffanie Müller

Samstag, 15. November 2025, 10:00-15:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04

39,50 EUR

PaperArt - Kreatives Gestalten mit Papier

Wir erstellen kreative Arbeiten passend zur Jahreszeit sowie kleine herbstliche Präsente und Mitbringsel. Gemeinsam entdecken wir, wie vielfältig Papier, Schere, Stempel etc. eingesetzt werden können.

210110

Daniela Friedemann

Freitag, 17. Oktober 2025, 18:00-21:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 8,- bis 10,- EUR)

PaperArt - Adventskalender

Material liegt vor Ort bereit. Materialkosten bitte vor Ort entrichten.

210111

Daniela Friedemann

Donnerstag, 13. November 2025, 18:00-21:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 12,- bis 15,- EUR)

Zeichnen

Zeichnen - einfach anfangen - Erwachsenenkurs

Der Kurs macht mit den vielfältigen Zeichenwerkzeugen vertraut: Bleistift, Kohle, Tusche, Farbstift und Pastellkreiden. Materialkosten bitte bar entrichten.

207110

Petra Guhe

Mittwoch, 19:00-21:00 Uhr

ab Mittwoch, 24. September 2025, 5 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 66,- EUR (zzgl. 15,- EUR Materialkosten)

Freies Zeichnen - Mensch und Gegenstand

Mit Neugier und Entdeckerfreude erkunden wir zeichnend die Themen „Mensch“ (Schwerpunkt Gesicht) und „Stillleben“.

207115

Laura Schirosa

Freitag, 9:00-10:30 Uhr

ab Freitag, 10. Oktober 2025, 6 x

Haus der Vereine, Veranstaltungsraum, Westliche Ringstr. 31

71,50 EUR

Mode – Stil

Farbe und Stil - Mode und Make-up

In diesem Kurs wird Ihr Farbtyp bestimmt, Sie lernen Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up. Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil kommen. Materialkosten bitte bar entrichten.

Kerstin Berg

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05

29,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

209160

Mittwoch, 12. November 2025, 17:00-20:00 Uhr

209161

Mittwoch, 21. Januar 2026, 17:00-20:00 Uhr

Entspannung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

Der Weg zur Meditation - Meditationskreis

Meditation – Stille - was ist das? Sitzend die Hände in den Schoß legen und hellwach „nichts“ tun – wie kann das gehen? Dieser Kurs zeigt, wie regungsloses, aufrechtes Sitzen möglich sein kann und wie endlose Gedanken die innere Ruhe immer weniger stören können.

301140

Joachim Räuber

Montag, 18:15-19:45 Uhr

ab Montag, 29. September 2025, 6 x

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31

58,50 EUR

Yoga 50 plus - Bewegen und Entspannen

Wir verbinden Körperübungen aus dem Hatha-Yoga mit der Atmung. In diesem Kurs geht es um Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft, zur Ruhe kommen, loslassen und entspannen. Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

301141

Ellen Sauer

Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr

ab Mittwoch, 8. Oktober 2025, 6 x

Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31

50,50 EUR

Yoga 50 plus am Vormittag

Joachim Räuber

Münchgrundhalle Altdorf

80,50 EUR

301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr

ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 11 x

301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr

ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 11 x

Faszien-Yoga

301149

Heinrich Hess
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 8 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
58,50 EUR

Hatha Yoga

301151

Heinrich Hess
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 8 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
58,50 EUR

Qigong für Fortgeschrittene

301162

Susanne Stritzel
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 8. Oktober 2025, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
73,- EUR

Qigong

Der Kurs des letzten Semesters wird fortgeführt, neue Teilnehmer sind willkommen.

301163

Susanne Stritzel
Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 8. Oktober 2025, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
73,- EUR

Taijiquan - Schnupperstunde

Tai Chi Chuan, eine sanfte traditionelle Bewegungsform aus China für Menschen jeden Alters, dient zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und der Beweglichkeit. Gelernt wird in jedem Semester ein Teil der Kurzform des Yang-Stils. Diese Einführungsstunde dient dazu, Taijiquan kennen zu lernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

301170

Reinhard Stulz
Dienstag, 23. September 2025, 20:00-20:45 Uhr
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
3,- EUR

Taijiquan

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

301171

Reinhard Stulz
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
56,- EUR

Taijiquan für Anfänger/Einsteiger

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

301172

Reinhard Stulz
Dienstag, 20:15-21:15 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
56,- EUR

Bewegung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte sowie bequeme Kleidung mitbringen.

Wirbelsäulengymnastik

Die Übungen werden als Stuhlgymnastik angeboten.

Petra Ambs
53,- EUR

302101

Donnerstag, 15:30-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 9. Oktober 2025, 12 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a

302103

Donnerstag, 11:00-12:00 Uhr
ab Donnerstag, 9. Oktober 2025, 12 x
Rathaus Münchweiler, Kirchberg 3

Rückenfit - stark und beweglich durch den Alltag

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Nach einem Aufwärmtraining für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kondition erleben Sie anhand ausgewählter Übungen wie Sie Ihre Muskeln kräftigen und Ihren Rücken stabilisieren und dadurch Ihre Körperhaltung verbessern. Geeignet für Einsteiger und alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.

Monja Ludin
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
39,50 EUR (min. 8/max. 15 Teiln.)

302117

Freitag, 17:30-18:30 Uhr
ab Freitag, 10. Oktober 2025, 8 x

302118

Freitag, 18:30-19:30 Uhr
ab Freitag, 10. Oktober 2025, 8 x

Rückenfit-Gymnastik

Petra Ambs
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
49,50 EUR

302115

Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 9. Oktober 2025, 10 x

302116

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 9. Oktober 2025, 10 x

Fitness-Cocktail

302107

Tanja Stelter
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 10 x
Gymnasium J.-B.-v.-Weiß-Str. 7
39,50 EUR

Fitness-Cocktail

Am 03.12. findet der Kurs nicht statt.

302108

Tanja Stelter
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Fitnessgymnastik

302113

Marianne Duffner
Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

Body Fit - Fitness- und Problemzonengymnastik

302114

Marianne Duffner
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

BASI-Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Andrea Oswald
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
44,- EUR

302110

Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x.

302111

Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

302120

Anke Bezyk
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
49,50 EUR

Pilates

Isabel Scholz
Gymnasium J.-B.- v.-Weiß-Str. 7
50,50 EUR

302121

Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x

302122

Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 29. September 2025, 10 x

Pilates und Faszien-Fitness

302123

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr
ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
50,50 EUR

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

302124

Anke Bezyk
Dienstag, 18:15-19:15 Uhr
ab Dienstag, 30. September 2025, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
49,50 EUR

Zumba®

Am 03.12. findet der Kurs nicht statt.

Miriam Schiller
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
47,50 EUR

302125

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 12 x

302126

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 10. Oktober 2025, 12 x

Faszien-Dance .

302127

Heinrich Hess
Freitag, 18:00-19:00 Uhr
ab Freitag, 10. Oktober 2025, 8 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Ein vielfältiges Übungsprogramm für mehr Beweglichkeit und Kraft, zur Entstauung der Gefäße und Übungen bei Osteoporose. Am Ende der Stunde helfen Atem- und Entspannungsübungen Ihnen dabei, mit Leichtigkeit in den Alltag zurück zu kehren. Bitte Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

302130

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
49,50 EUR

Brain Gym für Senioren

Brain Gym ist ein Bereich der Kinesiologie, in dem aktiv Körper und Gehirn zusammenarbeiten. Durch verschiedene, leicht durchzuführende Übungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, die Bewegungskoordination verbessert und die Konzentration und Gedächtnisleistung gesteigert. Dieser Kurs ist für jedermann geeignet, es gibt keine Voraussetzungen.

Steffanie Müller

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.08, Ruheinsel,
45,- EUR

302131

Montag, 17:00-18:30 Uhr
ab Montag, 20. Oktober 2025, 6 x

302132

Montag, 17:00-18:30 Uhr
ab Montag, 12. Januar 2026, 6 x

Bodyart®Strength

Das ganzheitliche Kursprogramm Bodyart® Strenght basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Weitere Hintergrundinfos sind zu finden unter: <https://www.bodyart-training.com/de/info/ge-schichte>

302140

Sarah Braun
Mittwoch, 18:30-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 8 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
52,- EUR (min. 8/max. 13 Teiln.)

Bewegung im Wasser

Aqua-Jogging

Monja Ludin / Sybille Schwill
St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1

302134

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 23. September 2025, 5 x
25,- EUR

302135

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 23. September 2025, 11 x
55,- EUR

Aqua-Jogging

Monja Ludin
St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1

302136

Mittwoch, 18:00-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 24. September 2025, 11 x
55,- EUR

302137

Mittwoch, 18:45-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 24. September 2025, 11 x
55,- EUR

Aqua-Power

302144

Monika Ludin
Mittwoch, 19:30-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 24. September 2025, 11 x
St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
55,- EUR

Aqua-Fitness

Aquafitness ist eine ideale Kombination aus Spaß, Vielseitigkeit und effektiver Ganzkörperfitness im Wasser. Diese Trainingsform ist besonders gelenkschonend und eignet sich für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevels. Schwimmfähigkeit muss zwingend gegeben sein.

Sybille Schwill

St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
25,- EUR

302138

Donnerstag, 17:30-18:15 Uhr
ab Donnerstag, 25. September 2025, 5 x.

302139

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 25. September 2025, 5 x

Schwimmen hält fit

Gesundheitlich fit bleiben - dazu kann regelmäßiges Schwimmen beitragen. Im Heimschulbad bietet sich unter fachkundiger Betreuung die Möglichkeit dazu. Die Wassergymnastik findet im Kurs von 19:30 bis 20:15 Uhr statt. Am 12.02. findet der Kurs nicht statt.

Igor Kindle

St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
40,- EUR

302141

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 6. November 2025, 8 x

302142

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 6. November 2025, 8 x

302143

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 6. November 2025, 8 x

Ernährung

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, und Vorratsbehälter. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet. Die Schulküche im August-Ruf-Bildungszentrum erreichen Sie vom Parkplatz in der Straßburger Straße gegenüber dem ehemaligen Feuerwehrgerätehaus.

Brot und Brötchen

Neue Rezepte, leckere Backideen mit verschiedenen Getreidesorten. Auch diese, wie gewohnt, leicht umsetzbar und schmackhaft. Dazu bereiten wir verschiedene Aufstrich-Variationen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter

305102

Sabine Finkbeiner-Obert
Donnerstag, 23. Oktober 2025, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche Raum A0.06,
15,- EUR (zzgl. 13,- EUR Naturalkosten)

Plätzchen backen im Advent

In entspannter Runde auf den Advent einstimmen und leicht umsetzbare Plätzchen-Rezepte für sich entdecken. Gut vorzubereiten und ideal auch als Geschenk und Mitbringsel. Bitte mitbringen: Blechdose.

305103

Sabine Finkbeiner-Obert
Donnerstag, 4. Dezember 2025, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche Raum A0.06,
15,- EUR (zzgl. 10,- EUR Naturalkosten)

Glutenfreies Backen (herzhaft und süß)

Für manche ein hipper Trend, für andere absolut lebensnotwendig: ein Leben ohne Gluten! Heute backen wir süße und herzhaft Grundrezepte der glutenfreien Küche. Neben herzhafter Pizza, bereiten wir eine geling sichere Biskuitrolle und Brownies zu. Als Snackideen gibt es Rezepte zur Zubereitung von Knäckebrötchen, Quarkstangen und ein Knuspermüsli.

305105

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 6. November 2025, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

Die glutenfreie Weihnachtsbäckerei ist kein Hexenwerk! Leckere Butterplätzchen, Linzertorte, Zimtwauffeln... Stimmen Sie sich ein auf die Weihnachtszeit mit geling sicheren glutenfreien Weihnachtsrezepten!

305106

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 27. November 2025, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Vegetarische indische Küche (glutenfrei)

Genauso vielfältig und farbenfroh wie die Gewürze ist auch die Kochkunst Indiens. Ob süß-saure Chutneys, verschiedene Gemüse, Pfannkuchen aus Kichererbsen – die indische Küche bietet sich durch ihre Zutaten besonders für das glutenfreie Kochen an. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise!

305107

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 22. Januar 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Persisches 3-Gänge-Menü

Lernen Sie die persische Küche kennen: Wir bereiten ein abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü zu.

Mansoureh Saghaei Lighvan
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Schulküche Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

305132

Freitag, 28. November 2025, 17:30-21:30 Uhr

305133

Freitag, 16. Januar 2026, 17:30-21:30 Uhr

Sprachen

Café Polyglott - Sprachenstammtisch

Anmeldung erwünscht: cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818. Bitte Sprache(n) angeben.

Marileide Fonseca-Hagemann
Lahr, Landesgartenschauengelände, Interkultureller Garten
Kostenfrei

426104

Donnerstag, 23. Oktober 2025, 19:00-21:15 Uhr

426105

Donnerstag, 20. November 2025, 19:00-21:15 Uhr

426106

Donnerstag, 22. Januar 2026, 19:00-21:15 Uhr

Englisch mit Muße B1

Headway 5th edition, Intermediate, ab Lektion 2

406104

Astrid Jörgen-Baumann
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 14. Oktober 2025, 12 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
78,- EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

English Conversation B1

406106

Rachel Abbott
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 11 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04
71,50 EUR (zzgl. 4,- EUR Kopierkosten)
min. 9/max. 14 Teiln.

English Conversation mit Muße B1/B2

406108

Astrid Jörgen-Baumann
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 16. Oktober 2025, 10 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
83,50 EUR (min. 7/max. 9 Teiln.)

Cours de Conversation C1

408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 7. Oktober 2025, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.04
83,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Italienisch A1.2 - 5. Semester

Chiaro! A1 (Nuova edizione), ab Lektion 8.

409101

Laura Schirosa
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 1. Oktober 2025, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.06,
117,- EUR (min. 5/max. 12 Teiln.)

Italienisch mit Muße für Anfänger/innen

409102

Laura Schirosa
Freitag, 10:30-12:00 Uhr
ab Freitag, 10. Oktober 2025, 6 x
Haus der Vereine, Veranstaltungsraum,
Westliche Ringstr. 31
88,- EUR (min. 4/max. 8 Teiln.)

Italienisch für die Reise A1 für Anfänger/innen - am Samstag

Lehrwerk: Viva le vacanze! neu (Hueber Verlag).
Lehrwerk bitte zum 1. Termin mitbringen.

409103

Laura Schirosa
Samstags, jeweils 9:30-11:45 Uhr, 4 x
Samstag, 27. September / 18. Oktober / 25. Oktober / 8. November 2025
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.05
88,- EUR (min. 4/max. 7 Teiln.)

Italienisch für die Reise A1 für Fortgeschrittene - am Samstag

Lehrwerk: Viva le vacanze! neu (Hueber Verlag).
ISBN: 978-3-19-217243-4.

409104

Laura Schirosa
Samstag, 9:30-11:45 Uhr
ab Samstag, 17. Januar 2026, 4 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.05
88,- EUR (min. 4/max. 7 Teiln.)

Niederländisch A1.1 - 1. Semester

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 1.

414102

Gesche Bohnacker

Montag, 19:00-20:30 Uhr

ab Montag, 29. September 2025, 13 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04

190,- EUR (min. 4/max. 10 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 5. Semester

Impresiones A1, ab Lektion 8.

422104

Sindy Erny-Barrera

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 12 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05

140,50 EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Junge VHS

Weihnachtswerkstatt (ab 7 J.)

Die kleine Weihnachtswerkstatt für Kinder bietet die Möglichkeit zum Basteln und kreativ sein. Es können mit unterschiedlichen Materialien Weihnachtsdeko oder kleine Geschenke gestaltet werden.

210106

Karin Schmidt

Samstag, 29. November 2025, 9:30-12:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 25,- EUR (inkl. Materialkosten)

Selbstbehauptung für Kinder (8-10 J.)

Nach dem Motto «stark auch ohne Muckis» erlernen die Kinder im Grundschulalter Strategien für die alltäglichen Herausforderungen, Mobbing-Prävention und Stärkung des Selbstbewusstseins. Die Inhalte werden durch einen Methodenmix mit Spiel und Spaß beispielsweise durch Rollenspiele vermittelt. Die Dozentin ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin.

106102

Sandra Freynhofer

Samstags, 14:00-16:00 Uhr, 3 x

Samstag, 8. November / 15. November /

22. November 2025

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,

Bewegungsinsel

47,- EUR

Kunst am Samstagvormittag für Kinder (ab 7 J.)

Alle Materialien werden gestellt. Bitte mitbringen: Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf. Materialkosten bitte bar entrichten.

Petra Guhe

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Kubistische Katze nach Picasso

Wir malen mit Acrylfarben auf eine 30 x 40 cm große Leinwand eine kubistische Katze nach dem großen Künstler Pablo Picasso.

207113-01

Samstag, 20. September 2025, 10:00-13:00 Uhr

Kürbisse nach Yayoi Kusama

Die japanische Künstlerin Yayoi Kusama hat eine Faszination für Punkte und Kürbisse. Wir erstellen eine Collage mit verschiedenen Materialien: Papier, Kreide, Stiften auf Fotokarton DinA3.

207113-02

Samstag, 18. Oktober 2025, 10:00-13:00 Uhr

Sternennacht von Van Gogh

Wir malen die Sternennacht von Vincent van Gogh mit Ölkreide auf DIN A4 Transparentpapier und lassen daraus ein Windlicht entstehen. Mit LED-Kerze aus Echtwachs.

207113-03

Petra Guhe

Samstag, 13. Dezember 2025, 10:00-13:00 Uhr

Papiercollage Chamäleon

Wir zeichnen mit der Schere, wie Matisse das Collagieren schon nannte. Wir lassen unsere verwandelbaren Chamäleons im Dschungel auftauchen!

207113-04

Samstag, 17. Januar 2026, 10:00-13:00 Uhr

Blockflöte für Kinder ab 6 J.

„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.“ Sie können Ihr Kind musikalisch begleiten, unterstützen und fördern. Durch Singen, Tanzen und Musizieren fördern Sie die Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Intelligenz und vor allem die soziale Kompetenz Ihres Kindes. Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben. Bitte Flöte mitbringen.

213130

Andrea Band

Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr

ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 13 x

Grundschule Freiburger Str. 12, Raum 201

77,50 EUR

Blockflöte für Kinder ab 6 J. - Fortgeschrittene

Der Anfängerkurs des letzten Semesters wird fortgeführt. Bitte Flöte mitbringen.

213131

Andrea Band

Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr

ab Donnerstag, 2. Oktober 2025, 13 x

Grundschule Freiburger Str. 12, Raum 201

77,50 EUR

Gitarre für Kinder (7-9 J.) - Fortgeschrittene I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die mindestens drei gängige Akkorde beherrschen. Bitte mitbringen: Kapodaster, Gitarre.

213125

Michael Jit Singh

Dienstag, 16:30-17:30 Uhr

ab Dienstag, 23. September 2025, 11 x

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Klanginsel

144,50 EUR (min. 3/max. 3 Teiln.)

Gitarre für Kinder Fortgeschrittene II

Bitte mitbringen: Gitarre und Gitarrenbuch.

213126

Michael Jit Singh

Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr

ab Mittwoch, 17. September 2025, 12 x

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Klanginsel

118,50 EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)