

VHS Programm 2026

Frühjahr | Sommer

Ettenheim





Vorträge

Kopfschmerzen und Migräne

Millionen von Menschen in Deutschland leiden unter Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen, Migräne, Clusterkopfschmerzen sowie Mischformen. Nicht selten werden über viele Jahre hinweg verschiedene Ärzte aufgesucht um Hilfe zu erhalten. Kopfschmerzpatienten werden nicht selten als hypochondrisch, hysterisch oder psychisch krank eingestuft, dabei sind Kopfschmerzen keine Bagatelstörungen von übersensiblen Menschen. Häufig wiederkehrende Kopfschmerzen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen der Lebensqualität. Der Referent nimmt Stellung zu den Ursachen, diagnostischen Verfahren und therapeutischen Möglichkeiten. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303103

Dr. Ingo Schilk

Mittwoch, 25. März 2026, 19:00 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16

Eintritt frei



Wenn die Sehkraft nachlässt – Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter kann das Sehvermögen abnehmen, doch rechtzeitige Erkennung von Augenerkrankungen erleichtert deren Behandlung. Risikofaktoren wie Kurzsichtigkeit, Diabetes oder familiäre Vorbelastung erfordern regelmäßige Kontrollen. Häufige Ursachen für Sehverschlechterung sind grauer Star (Katarakt), Makuladegeneration (AMD) und grüner Star (Glaukom). Frühzeitige Behandlungsmöglichkeiten wie Operationen, Medikamente oder Sehhilfen können die Lebensqualität verbessern. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

303101

Dr. Prof. Dr. Katrin Wacker / Dr. Dr. med. Marianne Fritz

Donnerstag, 23. April 2026, 19:00 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16

Eintritt frei



VHS unterwegs

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 mit einer ausgebildeten Wanderführerin. Ein kleines Vesper rundet den gemeinsamen Abend ab. Bitte beachten: Wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk.

109105

Maren Sosnovskiy

Dienstag, 3. März 2026, 17:30-19:30 Uhr

Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2

10,- EUR (inkl. kleines Vesper)

Besichtigung des Eiskellers der ehemaligen Brauerei des Gasthauses Geiger

Wir besichtigen den Eiskeller der ehemaligen Brauerei des Gasthauses Geiger in Altdorf, der um 1840 gebaut wurde und bis 1954 als Eiskeller in Betrieb war. In den letzten Wochen des 2. Weltkrieges wurde dieser Eiskeller als Luftschutzbunker für die Altdorfer Bevölkerung genutzt. Bernhard Duffner wird Zitate seiner Mutter Liesel Duffner geb. Schwab (1922 – 2013) vortragen, die die damals 23-Jährige im April 1945 in ihr Tagebuch und später (2006) in ihrer Biographie schrieb.

103101

Bernhard Duffner / Ernst Singrün

Freitag, 13. März 2026, 17:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Ettenheim-Altdorf, Jakob-Dürse-Str. 33

5,- EUR Barzahlung vor Ort (Anmeldung erforderlich)



Die geriatrische Rehabilitationsklinik beim neuen Zentrum für Gesundheit

In den Neubau beim Zentrum für Gesundheit zieht ab 2026 eine geriatrische Rehabilitationsklinik mit insgesamt 60 Betten ein, die vom Paul-Gerhardt-Werk Offenburg betrieben wird. Der Neubau wird eine bedeutende Rolle bei der Gesundheitsversorgung in der südlichen Ortenau spielen. Der Leiter der Geriatrischen Rehabilitationsklinik, Sven-Uwe Gau, wird Infos zur Klinik geben, sowie interessante Hintergründe zur medizinischen Versorgung erläutern.

103107

Sven-Uwe Gau

Mittwoch, 18. März 2026, 18:30-20:00 Uhr

Treffpunkt: Zentrum für Gesundheit, Robert-Koch-Str.

15, Ettenheim

Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Führung durch das neue Pflegeheim St. Marien

Seit Dezember 2025 betreibt der Caritasverband Lahr e.V. auf den Espen das neue Pflegeheim St. Marien mit 90 Einzelzimmern für die stationäre Pflege und 18 Plätzen für die Tagespflege. Lernen Sie die Räumlichkeiten bei einer kurzen Führung kennen und erfahren Sie mehr über das Pflege- und Raumkonzept „Leben in Gemeinschaft“.

Sandra Grösser

Treffpunkt: Auf den Espen 13, Haupteingang,

Caritashaus St. Marien

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

103106

Sonntag, 22. März 2026, 14:00-14:30 Uhr

103106-01

Sonntag, 22. März 2026, 14:30-15:00 Uhr

Sommerakademie

Die Stadt Ettenheim organisiert in Kooperation mit der VHS Ettenheim die „Sommerakademie“, eine Veranstaltungsreihe, um die Vielfalt der kommunalen Themen aufzuzeigen.

Das industrielle Herz Ettenheims - Besuch im Industriepark

Nach nur 10 Jahren Betrieb schloss die BASF 1993 die Produktionsstätte für Audio- und Videobänder am Standort in Ettenheim. Rund 500 Menschen verloren ihren Arbeitsplatz. 1995 entstand auf dem Areal der Industriepark Ettenheim, der heute wieder über 300 Menschen in verschiedenen Firmen beschäftigt. Erhalten Sie einen Überblick über den Industriepark und einen Einblick in einzelne Unternehmen.

103102

Alexander Reichert

Mittwoch, 22. April 2026, 18:30-20:45 Uhr

Treffpunkt: Industriepark Ettenheim

Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)



Bauhof Backstage – Blick hinter die Kulissen - So arbeitet unser Bauhof!

Das Serviceteam der Stadt, der städtische Bauhof, öffnet für die Sommerakademie seine Tore und lässt einen Blick hinter die Kulissen zu. Die Mitarbeiter kümmern sich um die Beispielbarkeit der Sportplätze, die Sicherheit der Spielplätze, den Zustand und die Sauberkeit der Straßen und der Feldwege. Sie mähen Böschungen und Bachufer und pflegen eine größer werdende Zahl von Blühflächen.

103103

Mittwoch, 29. April 2026, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Auf den Espen 9, Ettenheim
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)



Waldbewirtschaftung im Wandel - ein Spaziergang mit dem Förster

Das Klima ändert sich und der Wald auch. Revierförster Lothar Bellert gibt im Rahmen der Sommerakademie einen Einblick in die Waldwirtschaft der Stadt, die Auswirkungen des Klimawandels auf den Stadtwald und die Maßnahmen der städtischen Forstwirtschaft.

103104

Lothar Bellert
Mittwoch, 6. Mai 2026, 18:30-20:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Brudergarten, Münchweiler
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Stadtführung mit Erlebnisweinprobe

Bummeln Sie mit der Stadtführerin durch die Winkel und Gassen und lassen Sie sich von der barocken Altstadt verzaubern. Genießen Sie das Flair von romantischen Gärten und historischen Kellern. Die Winzer der Weingüter Bieselin, Jäger und Weber und die Winzergenossenschaft Münchweiler-Wallburg-Schmieheim laden zu einer Weinprobe an lauschigen Plätzen ein. Eine Kooperation der Stadt Ettenheim mit der Volkshochschule Ettenheim.

109121

Stadt Ettenheim / Stefanie Weinacker / Heike Labusga
Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:15-20:30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Rohanstr. 16, beim Bärenbrunnen
21,- EUR (inkl. Führung und Weinprobe)

Die „Vielfalterei“ stellt sich vor

Die Vielfalterei in Ettenheimweiler stellt sich vor - hier gibt es allerlei Infos zum Anbau von Gemüse und die Entwicklung der Anbauflächen vor Ort.

103105

Hannes Küchlin
Samstag, 23. Mai 2026, 13:30-14:30 Uhr
Treffpunkt: Acker der Vielfalterei (Anfahrtsbeschreibung auf Homepage)
Kostenfrei

Die Könige der Lüfte: Mauersegler und Alpensegler

Vogelbeobachtung

Im Juli endet die Brutzeit der Mauer- und Alpensegler in Europa. Ende Juni sammeln sich die Vögel zu auffälligen Flugschwärmen. So sollen auch die Jungvögel zu Ihrem ersten Flug animiert werden, den sie nach Verlassen der Bruthöhle, ohne Flugstunden, direkt können müssen. An diesem Abend kann das Naturschauspiel über Ettenheim beobachtet werden. Mit spannenden Informationen zur Biologie der Segler. In Kooperation mit dem NABU. Bitte mitbringen: Klappstuhl und - falls vorhanden - ein Fernglas.

109119

Thomas Ullrich
Freitag, 26. Juni 2026, 18:00-20:00 Uhr
Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2
Kostenfrei (Spende erbeten)

Kreativität

Doppelkopf

An sechs Abenden wird das Kartenspiel von erfahrenen Spielenden detailliert erklärt. Wer bereits spielen kann, ist auch herzlich willkommen.

200105

Thomas Pflanz
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 6 x
Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23
Kostenfrei

Zeichnen - einfach anfangen

Erwachsenenkurs

Der Kurs macht mit den vielfältigen Zeichenwerkzeugen vertraut wie z.B. Bleistift, Kohle, Tusche, Farbstifte und Pastellkreiden und Pastellstiften. Anhand von verschiedenen Motiven lassen wir interessante Werke entstehen. Alle Materialien, wie z.B. ein Skizzenbuch, werden gestellt. Materialkosten bitte bar entrichten.

207110

Petra Guhe
Mittwoch, 19:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 105,
50 EUR (zzgl. 23,- EUR Materialkosten für neue Teilnehmer, u. a. mit Skizzenbuch)

Gedächtnisspiele für Senior/innen

Farben prägen unseren Alltag und unsere Sprache. In diesem Gedächtnistraining entdecken wir Redewendungen rund um Farben. Spielerische Übungen fördern das Erinnerungsvermögen, Konzentration und Sprachgefühl. Mit Rätseln, Zuordnungen und Geschichten wird das Gedächtnis abwechslungsreich aktiviert.

207112

Petra Guhe
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 13. April 2026, 5 x
Neue Mediathek, Friedrichstr. 38, Obergeschoss
37,50 EUR (Fahrstuhl im Gebäude vorhanden)

PaperArt - Kreative Papeterie fürs Familienfest

Einladung, Tischkärtchen, Dankes-Kärtchen - alles hübsch aufeinander abgestimmt und mit viel Liebe selbst gemacht. In diesem Workshop gestalten wir eine stimmige Papeterie, die Ihrem Familienfest eine persönliche Note verleiht. Mit Papier, Fantasie und kleinen Details wird aus einem besonderen Tag ein unvergesslicher! Material liegt vor Ort bereit. Materialkosten bitte vor Ort entrichten.

210111

Daniela Friedemann
Donnerstag, 19. März 2026, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 8,- bis 10,- EUR)



PaperArt - Kleine Präsente mit persönlicher Note

Wir gestalten liebevolle Mitbringsel für besondere Momente: Ob Kaffee-Einladung, Krankenbesuch oder einfach ein kleiner Anlass - wir fertigen individuelle Präsente und passende Glückwunschkarten/Anhänger. Mit kreativen Ideen entstehen einzigartige Geschenke (nicht nur aus Papier), die Freude bereiten und Ihre persönliche Botschaft stilvoll übermitteln. Material liegt vor Ort bereit. Materialkosten bitte vor Ort entrichten.

210112

Daniela Friedemann
Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:00-21:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 8,- bis 10,- EUR)



Töpfern für Erwachsene

Vasen, Schalen, Figuren oder Gartendekoration können Sie nach eigenen Ideen kreativ selbst töpfern. Oder lassen Sie sich durch getöpferte Modelle und Anregungen unter kundiger Leitung inspirieren. Sie erfahren unterschiedliche Modelliertechniken und Möglichkeiten der farblichen Gestaltung durch Glasuren oder Oxide. Material und Brennkosten werden nach Verbrauch in bar abgerechnet. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug (falls vorhanden), ein Geschirrtuch.

208103

Wolfgang Schäffner
Freitag, 13. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
Freitag, 20. März 2026, 19:00-21:15 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 25,50 EUR (zzgl. ca. 15,- EUR pro Kilo Ton, für Material, Glasur und Brennkosten)

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.

209160

Kerstin Berg
Mittwoch, 10. Juni 2026, 17:00-20:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
29,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Tanzen

Line Dance für Einsteiger mit leichten Vorkenntnissen

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - Beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Der Kurs des letzten Semesters wird fortgeführt.

205118

Sonja Roth
Montag, 11:15-12:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Line Dance - Fortgeschrittene II

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

205119

Sonja Roth
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
59,50 EUR

Line Dance zu moderner Musik

Line Dance wurde durch die Countryszene weltbekannt, aber auch zu Hits aus den aktuellen Charts gibt es Line Dances. Wie der Name schon sagt, wird in Reihen getanzt und ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Das Tanzen in netter Gesellschaft macht Freude und verbessert die Koordination und die Beweglichkeit.

205121

Heinrich Hess
Freitag, 19:15-20:45 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 8 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
59,50 EUR

Orientalischer Tanz - Workshop

Entdecken Sie in diesem Workshop die perfekte Mischung aus Sinnlichkeit, Temperament und körperlichem Wohlbefinden. Wir lernen, wie Bewegungen geschmeidig ineinander fließen, aber auch akzentuiert platziert oder separiert werden können. Am Ende des Kurses wissen Sie, dass der orientalische Tanz an Facettenreichtum kaum zu überbieten ist.

205130

Amira el Amar (Annette Gündel)
Samstag, 21. März 2026, 14:00-17:00 Uhr
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
15,- EUR

Entspannung

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

Füße gut - alles gut!

Viele Energiepunkte in unseren Füßen sind mit Körperteilen und Organen verbunden. Durch Massagen und Akupressur bestimmter Punkte kann die Durchblutung und der Energiefluss reguliert werden. Fußübungen im Alltag steigern das Wohlbefinden und stärken die Basis für unsere Gesundheit. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken.

301121

Andrea Zimmermann
Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 13. März 2026, 2 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel,
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
19,50 EUR

Yoga 50+ 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. Kurs ist auch für Anfänger/Innen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Sport- oder Yogamatte, Decke und ein kleines Kissen.

301141

Ellen Sauer
Montag, 18:00-19:30 Uhr
ab Montag, 2. März 2026, 6 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
50,50 EUR

Yoga 50+ am Vormittag

Ein Aspekt im Yoga ist, unseren Körper mit all seinen Vor- und Nachteilen anzunehmen und sich selbst zu achten. Durch die Übungen können wir wieder mehr Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und Gleichgewicht erlangen, sowie geistigen Ausgleich herstellen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

Joachim Räuber
Ettenheim, Münchgrundhalle Altdorf
80,50 EUR

301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 11 x

301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 11 x

Yoga am Abend

Um den Körper geschmeidig und gesund zu erhalten, bedarf es einer körperstärkenden und rückengerechten Bewegung. In Absprache mit den Teilnehmern werden Yoga-Haltungen (Asanas) erlernt, die für jeden ausführbar sind und bei denen sich niemand «verbiegen» muss. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Decke und kleineres Kissen.

301143

Joachim Räuber
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
58,50 EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

Faszien-Yoga

301149

Heinrich Hess
Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 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, 24. Februar 2026, 8 x
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31
58,50 EUR

Qigong für Fortgeschrittene

Die Gesundheitsgymnastik der traditionellen chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche Bewegungen. Die Formenvielfalt entwickelt Multi-Dimensionen im physischen Körper, wie im Geist. Qigong ist eine holistische Behandlung, die zu einer verbesserten Gesundheit und Vitalität führt. Der Kurs des letzten Semesters wird fortgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

301162

Susanne Stritzel
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 9 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
66,- EUR

Qigong

Die Gesundheitsgymnastik der traditionellen chinesischen Medizin beinhaltet ruhige, weiche Bewegungen. Die Formenvielfalt entwickelt Multi-Dimensionen im physischen Körper, wie im Geist. Qigong ist eine holistische Behandlung, die die Selbstkultivierung fördert und zu mehr Vitalität führt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

301163

Susanne Stritzel
Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 9 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
66,- EUR

Tai Chi Chuan für Anfänger

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. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

301172

Reinhard Stulz
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinsel
56,- EUR

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

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik bezieht sich mit Übungen zum Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannen auf den ganzen Körper. Zur Vorbeugung und bei bereits vorhandenen Problemen kann eine Verbesserung erzielt werden. Die Übungen werden als Stuhlgymnastik angeboten.

302101

Petra Ambis
Donnerstag, 15:30-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a
53,- EUR

302103

Petra Ambis
Donnerstag, 11:00-12:00 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
Rathaus Münchweiler, Kirchberg 3
53,- EUR

Rückenfit-Gymnastik

Gezielter Muskelaufbau für den Stütz- und Bewegungsapparat - einschließlich Entspannung.

302115

Petra Ambis
Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
49,50 EUR.

302116

Petra Ambis
Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
49,50 EUR

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.

302119

Monja Ludin
Freitag, 17:30-18:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 7 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
35,- EUR

302128

Monja Ludin
Freitag, 18:30-19:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 7 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
35,- EUR

Fitness-Cocktail

Eine Stunde für alle, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben und dabei die Kondition sowie die Muskulatur in Schwung bringen wollen.

302107

Tanja Stelter
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 14. April 2026, 10 x
Gymnasium J.-B.-v.-Weiß-Str. 7
Am 21.04., 28.04., 5.05.2026 findet der Kurs in der Schulsporthalle statt.
39,50 EUR

302108

Tanja Stelter
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

BASI-Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

302110

Andrea Oswald
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
44,- EUR.

302111

Andrea Oswald
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
44,- EUR

Fitnessgymnastik

Ein individuelles Belastungsprogramm für eine gute Körperhaltung, Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

302113

Marianne Duffner
Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

Body Fit - Fitness- und Problemzonengymnastik

Gezieltes Muskeltraining nach dem Aufwärmen soll Kondition, Koordination und Körperhaltung verbessern. Bei der Bewegung zur Musik werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert.

302114

Marianne Duffner
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

BASI-Pilates im Prinzengarten

302117

Andrea Oswald
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 8. Juni 2026, 6 x
Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2
26,50 EUR

302118

Andrea Oswald
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 8. Juni 2026, 6 x
Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2
26,50 EUR

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mit Pilatesübungen werden Bewegung reaktiviert, aktiviert und gehalten. Der Körper wird ganzheitlich gedehnt und gekräftigt. Das Powerhouse wird aktiviert.

302124

Anke Bezyk
Dienstag, 18:15-19:15 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
49,50 EUR

302120

Anke Bezyk
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 24. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
49,50 EUR

Pilates

302121

Isabel Scholz
Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Gymnasium J.-B.-v.-Weiß-Str. 7
50,50 EUR

302122

Isabel Scholz
Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 10 x
Gymnasium J.-B.-v.-Weiß-Str. 7
50,50 EUR

Pilates und Faszien-Fitness

302123

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
50,50 EUR

Zumba®

Zumba ist ein Rundumtraining und für jeden geeignet.

302125

Miriam Schiller

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 12 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
47,50 EUR

am Vormittag

302126

Miriam Schiller

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 12 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
47,50 EUR

Faszien-Dance

Die perfekte Trainings-Kombination aus Musik, Tanz und Faszien! Einfache, fließende Tanzbewegungen werden kombiniert mit den Fascial-Fitness-Prinzipien. Das alles mit passender Musik. So entsteht ein durchgehendes, dynamisches Training mit Wohlfühl-, Spaß- und Schweiß-Garantie! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

302127

Heinrich Hess

Freitag, 18:00-19:00 Uhr
ab Freitag, 27. Februar 2026, 8 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Gesundheitsorientiertes Laufen (für Anfänger)

Der Mensch ist zum Laufen geboren. Deshalb ist Laufen die Lösung, um den Menschen stark und widerstandsfähig zu machen und um zahlreiche körperliche und mentale Probleme zu vermeiden, zu mildern und zu beseitigen. Mit abwechselnden Intervallen zwischen Laufen und Gehen sind die Teilnehmer in der Lage nach Abschluss des Kurses 30 Min. durchzulaufen.

302129

Andreas Amann

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Treffpunkt: Sportplatz am Mühlenweg
49,50 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.

302130

Doris Rinkenauer

Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
56,50 EUR

Bodyart® Strength

Das Bodyart® Strength Programm basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und fördert Körper, Geist und Seele. Es kombiniert Kraft, Flexibilität und Balance und verbessert Stabilität, Koordination und Körperhaltung. Es hilft bei Rückenschmerzen, Stressabbau und fördert Vitalität und Wohlbefinden.

302140

Sarah Braun

Mittwoch, 18:30-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 8 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08, Ruheinsel, (Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
52,- EUR

Bewegung im Wasser

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist eine ideale Kombination aus Spaß, Vielseitigkeit und effektiver Ganzkörperfitness im flachen Wasser. Schwimmfähigkeit muss zwingend gegeben sein.

Sybille Schwill

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

302134

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 14. April 2026, 5 x
25,- EUR

302135

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 14. April 2026, 5 x
25,- EUR

302138

Donnerstag, 17:30-18:15 Uhr
ab Donnerstag, 16. April 2026, 4 x
20,- EUR

302139

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 16. April 2026, 4 x
20,- EUR

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist ein besonders gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser Mithilfe eines Aquagürtels werden Lauf- und Kraftbewegungen im Tiefenwasser ausgeführt.

Monja Ludin

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

302136

Mittwoch, 18:00-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 5 x

302137

Mittwoch, 18:45-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 5 x

Aqua-Power

Tauchen Sie ein in ein energiegeladenes Ganzkörpertraining!

302144

Monja Ludin

Mittwoch, 19:30-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 15. April 2026, 5 x
St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
25,- EUR

Ernährung

Bitte bringen Sie zu allen Kursen 1-2 Geschirrtücher, Schürze und Vorratsbehälter mit. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet. Die Schulküche erreichen Sie vom Parkplatz in der Straßburger Straße her – gegenüber dem Feuerwehrgerätehaus.

Persisches 3-Gänge-Menü

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

305132

Mansoureh Saghaei Lighvan

Freitag, 13. März 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

Glutenfreies Oster-Backen (herzhaft und süß)

An diesem Abend werden traditionelle und moderne Ostergebäcke gemeinsam zubereitet, um die österliche Kaffeetafel mit glutenfreien Leckereien zu bereichern.

305105

Maren Sosnovskiy

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

Badische Küche nach Omas Rezepten (glutenfrei) „Badischer Samstag“

Regional und mit viel Liebe - so schmeckt die badische Küche! An diesem Kochabend entdecken Sie den Klassiker „Badischer Samstag“ wie schon zu Omas Zeiten zubereitet wurden - gemeinsam kochen und genießen wir den Klassiker! («Badischer Samstag» besteht aus einer Nudelsuppe, Tafelspitz, Meeretich und Kartoffeln). Als Dessert gibt es Schneebälle in Vanillesauce.

305106

Maren Sosnovskiy

Donnerstag, 16. April 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Frische Kräuterküche

Lernen Sie einheimische Kräuter kennen und entdecken Sie, wie man mit einfachen Rezepten die heimischen Kräuter in der Küche einsetzen kann.

305107

Maren Sosnovskiy

Donnerstag, 7. Mai 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Sushi - Essen als Kunst, Tradition und Ästhetik

In diesem Kurs gibt es Einblicke in die Welt der Sushi-Zubereitung. Ob es nun Traditionelles oder die ausgefallenen Inside Out rollen sind. Im Kurs wird gezeigt, worauf man beim japanischen Reis achten sollte, damit ein meisterhaftes Sushi gelingt.

305103

Damyan Mihov
Samstag, 16. Mai 2026, 10:00-13:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06,
15,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Basic Cooking Meal Prep (glutenfrei)

Sie möchten sich im Alltag gesund ernähren und brauchen Ideen für einfache Gerichte und Rezepte, die sich gut vorbereiten lassen? Mit einfachen Zutaten können erstaunlich viele tolle Gerichte gezaubert werden. Ein idealer Kochabend für alle, die einfache Basics mit Pep zubereiten möchten.

305108

Maren Sosnovskiy
Donnerstag, 11. Juni 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche Raum A0.06,
18,- EUR (zzgl. 12,- EUR Naturalkosten)

Sprachen

Café Polyglott - Sprachenstammtisch

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

Marileide Fonseca-Hagemann
Neue Mediathek, Friedrichstr. 38, Obergeschoss
Kostenfrei

426104

Donnerstag, 16. April 2026, 20:00-22:15 Uhr

426105

Donnerstag, 7. Mai 2026, 20:00-22:15 Uhr

426106

Donnerstag, 11. Juni 2026, 20:00-22:15 Uhr

Englisch mit Muße B1

5th Edition Headway Intermediate L3/4

406104

Astrid Jörgen-Baumann
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 9 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
58,50 EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

English Conversation B1

406106

Rachel Abbott
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. Februar 2026, 11 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
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, 5. März 2026, 9 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
88,- EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

Cours de Conversation C1

408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 3. März 2026, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
83,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Italienisch für die Reise A1 für Anfänger 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, 7. März 2026, 4 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
88,- EUR (min. 4/max. 7 Teiln.)

Niederländisch für Anfänger A1.1 - 2. Semester

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 4

414102

Gesche Bohnacker
Montag, 19:00-20:30 Uhr
ab Montag, 23. Februar 2026, 13 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
190,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 6. Semester

Impresiones A1, ab Lektion 8.

422104

Sindy Erny-Barrera
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 12 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
140,50 EUR (min. 5/max. 8 Teiln.)

Blockflöte für Kinder (ab 6 J.)

Musizieren fördert Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und soziale Kompetenz. In diesem Kurs erlernt ihr Kind die Grundgriffe auf der Blockflöte und erste Lieder durch Begleitung in einer Kleingruppe (max. 6 Kinder) bei einer erfahrenen Flötenlehrerin. Welches Flötenbuch wir verwenden, erfahren Sie beim ersten Kurstermin. Eine eigene Blockflöte kann gern mitgebracht werden. Vor Ort erhalten Sie außerdem Infos, welche Flöte sich am besten eignet.

213130

Andrea Band
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. Februar 2026, 14 x
Grundschule Freiburger Str. 12, Raum 201
83,50 EUR

Selbstbehauptung für Kinder (8-12 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
Samstag, 10:00-12:00 Uhr
7. März / 14. März / 21. März 2026
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewe-gungsinsel
53,- EUR

Töpfern für Kinder (ab 8 J.)

Osterhase, wilde Hühner, Tiere oder Figuren, Gartendekoration, ... lass deiner Fantasie freien Lauf. Verfolge eigene Ideen oder lass dich im Kurs inspirieren. Bitte mitbringen: Modellierwerkzeug (falls vorhanden), ein Geschirrtuch. Materialkosten bitte bar im Kurs entrichten.

208110

Wolfgang Schaffner
Freitag, 13. März 2026, 15:30-17:45 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 13,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR pro Kilo Ton, für Material, Glasur und Brennkosten)

Osterwerkstatt (ab 7 J.)

Ob Hühner, Hasen oder Eier... Die kleine Osterwerkstatt für Kinder bietet die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Materialien Osterdeko zu basteln.

210110

Karin Schmidt
Samstag, 21. März 2026, 9:30-12:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 25,- EUR (inkl. Materialkosten)

210110-01

Karin Schmidt
Samstag, 21. März 2026, 14:30-17:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum 25,- EUR (inkl. Materialkosten)

Osterbacken mit Kindern (8-15 J.)

Aus Mürbeteig und Hefeteig backen wir leckere Kekse, die hübsch dekoriert werden. Bitte mitbringen: große Keksdose, Schürze, Wellholz, wenn vorhanden, Trinken; Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305140

Ulrike Harter

Samstag, 28. März 2026, 10:00-12:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,

Schulküche Raum A0.06,

vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen

(gegenüber dem Feuerwehrgerätehaus)

11,50 EUR (zzgl. 5 EUR Naturalkosten)

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)

Münter & Kandinsky Expressionismus - Das Münterhaus

Das bedeutende Künstler-Ehepaar Gabriele Münter und Wassily Kandinsky malten leuchtende Landschaftsbilder, unter anderem ihr Landhäuschen im wunderschönen Murnau.

Wir malen mit Acryl auf HDF-Platte 40 x 50 cm.

207113-01

Samstag, 28. Februar 2026, 10:00-13:00 Uhr

Traumreise in den Dschungel Henri Rousseau - Postimpressionismus

Der Maler Henri Rousseau malte sich die Welt, wie er sie sich vorstellte. Wir lassen einen Dschungel Stück für Stück entstehen anhand verschiedener Papiere. Gemalt wird der umherstreunende Tiger mit verschiedenen Farbstiften.

207113-02

Samstag, 14. März 2026, 10:00-13:00 Uhr

Die Farben des Orients August Macke - Expressionismus

Da die Farben in Tunesien viel farbiger aussehen sollten als bei uns, reisten die drei Malerfreunde Macke, Klee und Moilliet nach Tunis. Wir malen mit Ölkreide ein Motiv von August Macke auf Transparentpapier und erstellen ein Windlicht.

207113-03

Samstag, 25. April 2026, 10:00-13:00 Uhr

Muttertagsblumenstrauß

Welche Mutter freut sich nicht über einen Blumenstrauß, der nie verwelkt?

Wir wagen uns an Pastellkreiden und Pastellpapier. Als Krönung rahmen wir das Kunstwerk mit einem Passepartout-Rahmen. Fertig ist das Muttertagsgeschenk!

207113-04

Samstag, 9. Mai 2026, 10:00-13:00 Uhr

Inline Skating für Kinder

Start mit den Inlinern (Beginner, Einsteiger)

Vermittelt werden: Materialkunde (Schuh, Kugellager, Rollen, Schutzkleidung, etc.), Regeln im Straßenverkehr, Risiken beim Inline Skaten, Fall- und Stoptechnik, Gleichgewicht und Koordinationsübungen. (Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung)

Die Kinder sollten bereits erste Schritte in den Inlinern gemacht haben und sicher stehen können. Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

Sybille Fischer

St. Landolin Schule, Prälat-Schofer-Str. 1

9,- EUR

302187

Samstag, 18. April 2026, 9:00-11:00 Uhr

302188

Samstag, 25. April 2026, 9:00-11:00 Uhr

Inline Skating für Kinder

Aufbaukurs

Der Kurs setzt das Programm des Einsteigerkurses fort: Wiederholung der Grundlagen, Kurventechnik, Slalom, Bremstechniken (T-Bremse), Überwinden von Hindernissen. (Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung). Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

Sybille Fischer

St. Landolin Schule, Prälat-Schofer-Str. 1

9,- EUR

302189

Samstag, 9. Mai 2026, 9:00-11:00 Uhr

302190

Samstag, 16. Mai 2026, 9:00-11:00 Uhr