



**VHS Ettenheim**  
Carola Goetsch

77955 Ettenheim

Tel. 07822/789 35 03  
vhs-ettenheim@lahr.de

## Vorträge

### **Es waren einmal Korallen** Schönheit der Unterwasserwelt und deren Zerstörung

Korallenriffe gehören zu den artenreichsten Ökosystemen unserer Erde. Sie sind das zu Hause für ein Viertel aller Fischarten, schützen Küsten und Inseln vor Erosion und dienen als Nahrungsquelle für Millionen von Menschen. Korallenriffe sind weltweit vom Aussterben bedroht. Was können Restaurationsprojekte bewirken?

**102110**

Daniel Bichsel  
Donnerstag, 25. April 2024, 19:00 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
5,- EUR

### **Erfolgreich in Aktien investieren**

Jeder Anleger hat das Ziel, Crashes zu vermeiden und gleichzeitig eine möglichst hohe Rendite erzielen. Sie lernen, den potentiellen Erfolg von Investitionen mit einfachen Indikatoren abzuschätzen. Ausführlich wird Ihnen auch eine erfolgreiche Aktienstrategie erläutert. Die Vortragsunterlagen können Sie per Mail erhalten.

**103132**

Werner Krieger  
Donnerstag, 14. März 2024, 19:00-21:15 Uhr  
Ettenheim, Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
5,- EUR

### **Demenz - Ursachen, Vorbeugung und Behandlungsmöglichkeiten**

Die häufigste Form der Demenzerkrankung stellt die Alzheimer-Demenz dar. Man geht davon aus, dass eine Ansammlung von krankhaften Eiweißkörperchen im Gehirn eine wesentliche Rolle bei der Entstehung der Erkrankung spielen. Neben der Alzheimer-Demenz gibt es aber viele verschiedene andere Ursachen für eine Demenz. Es handelt sich dabei auch um Erkrankungen, die behandelbar sind. Somit ist eine genaue Diagnosestellung von großer Bedeutung. Neben der medikamentösen Behandlung erfahren sie in dem Vortrag auch, was sie selbst tun können, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung BW

**303101**

Dr. med. Stefan Rietz  
Mittwoch, 20. März 2024, 19:00 Uhr  
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
Eintritt frei

## Betriebsbesichtigung

### **Betriebsbesichtigung Weingut Bieselin**

Lernen Sie das idyllisch gelegene Weingut Bieselin mitten in den Weinbergen von Ettenheim kennen. Andreas Bieselin führt Sie durch seinen Weinkeller und erklärt viel Wissenswertes rund um das Weingut und das Thema Weinbau. (inkl. drei Weine).

**103110**

Andreas Bieselin  
Donnerstag, 21. März 2024, 18:00-19:30 Uhr  
Treffpunkt: Weingut Bieselin, Im Pfaffenbach 61, Ettenheim  
9,- EUR (Barkasse vor Ort)

## Sommerakademie

Im April 2024 organisiert die Stadt Ettenheim in Kooperation mit der VHS Ettenheim eine Veranstaltungsreihe, um die Vielfalt der kommunalen Themen aufzuzeigen.

### **Besichtigung des neuen Wasserwerkes**

Wir besichtigen das neu gebaute Wasserwerk für die Wasserversorgung der Südlichen Ortenau - für Ettenheim, Ringsheim, Rust, Kappel-Grafenhausen und Mahlberg und in Kürze auch Herbolzheim. Daniel Osner, Wassermeister des Wasserwerkes Ettenheim, wird das neue Werk vorstellen und interessante Einblicke und Informationen zur hiesigen Wasserversorgung geben.

**103101**

Daniel Osner  
Mittwoch, 10. April 2024, 18:30-20:00 Uhr  
Treffpunkt: Wasserwerk Ettenheim, Stückerstraße  
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

### **Windenergie - der Bürgerwindpark Südliche Ortenau**

Hier entsteht Zukunft - Ettenheim ist Vorreiter in Sachen Windkraft in der Ortenau. Der interkommunale Bürgerwindpark Südliche Ortenau produziert emissionsfreien Strom seit 8 Jahren. Am Schnürbuck entsteht in Kürze ein neues Projekt mit drei weiteren Windenergieanlagen. Der Blick in die Zukunft schweift noch weiter. Spannende Informationen gibt Jörg Bold, Geschäftsführer der Ettenheimer Bürgerenergiegenossenschaft.

**103102**

Jörg Bold  
Mittwoch, 17. April 2024, 18:30-20:00 Uhr  
Ettenheim, Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16  
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

### **Die geriatrische Rehabilitationsklinik beim neuen Zentrum für Gesundheit**

Die größte Baustelle Ettenheims befindet sich aktuell am bisherigen Krankenhaus. Rund 27 Millionen investiert der Ortenaukreis, um in Abstimmung mit der Stadt ein leistungsfähiges Zentrum für Gesundheit einzurichten und eine geriatrische Rehabilitationsklinik zu bauen. Informationen durch Vertreter des Ortenau MVZ und des Paul-Gerhardt-Werks.

**103103**

Mittwoch, 24. April 2024, 18:30-20:00 Uhr  
Treffpunkt: Zentrum für Gesundheit Robert-Koch-Str. 15, Ettenheim  
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

## VHS unterwegs

Die NaturErlebnisWoche der Akademie für Natur- und Umweltschutz findet vom 1. bis 5. Mai 2024 statt. Ettenheim nimmt mit einer Kooperation von Stadt Ettenheim, NABU Ettenheim und Volkshochschule Ettenheim daran teil.

### **Vogelstimmen - Wanderung**

In den frühen Morgenstunden sind die Vögel am aktivsten. Wegen des Wegverlaufs durch eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft können zahlreiche Vogelarten beobachtet und bestimmt werden. Wegen der Teichanlage kann auch ein breites Spektrum von seltenen Wasservogelarten erwartet werden.

**109119**

Thomas Ullrich / Stadt Ettenheim  
Samstag, 4. Mai 2024, 5:30-8:00 Uhr  
Treffpunkt: Auf der Straße von Ettenheimweiler Richtung Heubergturm fahrend biegen Sie nach 400 m nach dem ersten Fischteich in den Kiesweg links ein.  
Kostenfrei / Spende erbeten (Anmeldung erforderlich)



Weinmesse Ettenheim  
Freitag, 19. und Samstag, 20. April 2024  
jeweils 19:00-23:00 Uhr, Stadthalle Ettenheim

### 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 Winzer-genossenschaft Münchweier-Wallburg-Schmieheim laden zu einer Weinprobe an lauschigen Plätzen ein. Geschichte und Wein - eine herrliche Kombination. Eine Kooperation der Stadt Ettenheim mit der Volkshochschule Ettenheim.

#### 109121

Stadt Ettenheim / Stefanie Weinacker / Heike Labusga  
Donnerstag, 16. Mai 2024, 18:15-20:30 Uhr  
Treffpunkt: Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16, beim Bärenbrunnen.  
20,- EUR (inkl. Führung und Weinprobe)

## Lebensfragen

### Stabile Psyche - Training für mentale Stärke

Dieser Kurs ist vergleichbar mit einem Fitnessstudio für die Psyche. Hier werden die mentalen Muskeln trainiert für mehr inneres Gleichgewicht im Leben, damit Sie besser mit Stress und Sorgen umgehen können. Lernen Sie die vier Säulen des psychischen Wohlbefindens kennen: Selbstfürsorge, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben. Der Kurs bietet Selbstreflexion, praktische Übungen und Austausch.

#### 106110

Judith Wildt Bastos  
Donnerstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Donnerstag, 7. März 2024, 8 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
78,- EUR

## Musik – Tanzen

### Gitarrenkurs: Aufbaukurs „flinke Finger“

Der Kurs führt den Anfängerkurs des letzten Semesters fort und ist offen für alle, denen ein paar Akkorde bekannt sind. Tipps und Tricks zum Zupfen und Klampfen, Griffe und zusätzliche Rhythmen in lockerer Runde sind hier angesagt. Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre, ggfs. Notenständer.

#### 213119

Peter Freudenberger  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
85,- EUR



### Line Dance

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, 26. Februar 2024, 10 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
59,50 EUR

### Salsa - Paartanz

Salsa ist einer der beliebtesten und bekanntesten latein-amerikanischen Tänze überhaupt. Die Grundschriffe sind relativ einfach und können mit verschiedenen Figuren nach Lust und Laune kombiniert werden. Paarweise Anmeldung erforderlich.

#### 205130

Heinrich Hess  
Freitag, 19:15-20:45 Uhr  
ab Freitag, 8. März 2024, 8 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
59,50 EUR

## Mode

### 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.

#### 209161

Kerstin Berg  
Mittwoch, 24. April 2024, 17:00-20:00 Uhr  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.06,  
(Eingang Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstr.)  
29,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

## Denksport

### Schachkurs für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anfänger (oder Einsteiger mit einer ELO Wertungszahl < 1000) Im Kurs erlernen Sie grundlegende Prinzipien des Spiels und mögliche Züge, erhalten Spielerfahrung und wertvolle Tipps.

#### 200103

Andreas Lindenthal  
Freitag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Freitag, 1. März 2024, 8 x  
Gymnasium Ettenheim, J.-B.- v.-Weiß-Str. 7, Raum B0.07  
Kostenfrei (Spende erbeten)

### Doppelkopf

Bei Doppelkopf haben die Damen das Sagen und die Könige das Nachsehen. Ein erfahrener Spieler wird das Spiel, die Regeln und die Taktik erklären. In kleinen Gruppen wird dann an einzelnen Tischen geübt, gespielt und verschiedene Sonderregeln werden ergänzt.

#### 200105

Thomas Pflanz  
Dienstag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 5. März 2024, 6 x  
Haus der Vereine, Veranstaltungsraum, Westliche Ringstr. 31  
Kostenfrei (Spende erbeten)

## Massage

### Ayurvedische Kopf- und Fußmassage

Unter Anleitung lernen Sie eine ayurvedische Kopfmassage kennen, die Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen und Stress, Müdigkeit sowie Kopfschmerzen lindern kann. Die Fußmassage lenkt die Energie aus dem Kopf heraus zu den Füßen und wirkt auf diese Weise harmonisierend. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen und ein Handtuch.

#### 301154

Sybille Schabla  
Samstag, 2. März 2024, 13:30-17:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
24,50 EUR (zzgl. 3,50 EUR Materialkosten)  
(paarweise Anmeldung erforderlich)

## Entspannung – Bewegung

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

### Meditation - Klangschalen-Organ-Reise durch unseren Körper

Klangschalen unterstützen uns durch ihre Schwingungen und Klänge. Bei einer Reise durch unseren Körper. Gönnen Sie sich eine wöchentliche Auszeit vom Alltagsstress und schenken Sie Ihrem Körper mehr Achtsamkeit.

#### 301139

Simone Wilck  
Montag, 18:15-19:30 Uhr  
ab Montag, 4. März 2024, 8 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08,  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
68,50 EUR

### 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. Bitte mitbringen: Decke oder Yogamatte als Unterlage, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Sitzbänkchen (sofern vorhanden).

#### 301140

Joachim Räuber  
Montag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 6 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
58,50 EUR

## Entspannt durch die Woche mit Progressiver Muskelentspannung

Sie erlernen die progressive Muskelentspannung in alltagstauglicher Form. Begleitet von weiteren Entspannungsmethoden wie autogenem Training, Traumreisen, Atemübungen und Body Scan. Bitte mitbringen: Matte, Kopfkissen, Kuscheldecke für das eigene Wohlbefinden.

### 301101

Jessica Ziegelhöfer  
Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 8 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.08  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
52,- EUR

## Yoga im Prinzengarten

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. ein Sitzkissen und etwas zum Trinken.  
Bitte beachten: bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Grundschule Ettenheim statt.

### 301144

Aurelie Meßmer  
Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr  
ab Mittwoch, 5. Juni 2024, 8 x  
Prinzengarten, Im Pfaffenbach  
58,50 EUR

## Vinyasa Power Yoga

### 301131

Sabrina Heerwagen  
Dienstag, 19:20-20:50 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 8 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
58,50 EUR

## Yoga am Morgen

### 301141

Joachim Räuber  
Mittwoch, 8:00-9:30 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 6 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
50,50 EUR

## Yoga 50 plus am Vormittag

Der Kurs findet in den Osterferien statt.

Joachim Räuber  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
80,50 EUR

### 301142

Mittwoch, 9:45-11:15 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 11 x

### 301148

Mittwoch, 11:30-13:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 11 x

## Faszien-Yoga

Heinrich Hess  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
52,- EUR

### 301143

Montag, 10:00-11:30 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 8 x

### 301149

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 8 x

## Hatha Yoga

### 301151

Heinrich Hess  
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 8 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
52,- EUR

## Gelenkmobilisation mit Yoga

### 301155

Sybille Schabla  
Freitag, 16:00-17:30 Uhr  
ab Freitag, 8. März 2024, 10 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,  
73,- EUR

## Yoga zum Wohlfühlen

### 301156

Aurelie Meßmer  
Mittwoch, 19:45-21:00 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 8 x  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
51,50 EUR

## Sanftes Hatha-Yoga

Die Heilwirkung des Yoga erstreckt sich auf Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Yoga werden wir mit einfachen Asanas den Rücken, seine Muskulatur und Bänder stärken und geschmeidig halten. Rückenbeschwerden kann vorgebeugt werden. Eine kleine Einführung in Meditation, Atemübungen und Tiefen-Entspannung runden die Übungsstunden ab. / vielleicht

### 301157

Sybille Schabla  
Freitag, 17:45-19:15 Uhr  
ab Freitag, 8. März 2024, 10 x  
Ettenheim, Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,  
73,- EUR

## Yin Yoga

### 301158

Sybille Schabla  
Freitag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Freitag, 8. März 2024, 10 x  
Ettenheim, Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12  
56,- EUR

## Qigong für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Theresa Brossmer  
Haus der Vereine, Dachgeschoss, Westliche Ringstr. 31  
66,- EUR

### 301162

Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 9 x

### 301163

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 9 x

## Tai Chi Chuan

### 301171

Reinhard Stulz  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,  
56,- 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 mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

### 302130

Doris Rinkenauer  
Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 12 x  
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4  
47,50 EUR

## Wirbelsäulengymnastik

Die Übungen werden als Stuhlgymnastik angeboten.

Petra Ambs

### 302101

Montag, 16:00-17:00 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 12 x  
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a  
53,- EUR

### 302103

Donnerstag, 11:00-12:00 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 12 x  
Rathaus Münchweiler, Kirchberg 3  
59,50 EUR

## Wirbelsäulengymnastik

Die Übungen finden auf Matten am Boden statt (keine Stuhlgymnastik).

### 302102

Theresia Demmel  
Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8  
49,50 EUR

**Fitness-Cocktail**

Am 23.04. und 30.04. findet der Kurs nicht statt.

**302107**

Tanja Stelter

Dienstag, 19:20-20:20 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x

Gymnasium Ettenheim, J.-B.-v.-Weiß-Str. 7

39,50 EUR

**Fitness-Cocktail****302108**

Tanja Stelter

Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr

ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

39,50 EUR

**Fitnessgymnastik****302113**

Marianne Duffner

Dienstag, 9:30-10:30 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x

Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2

39,50 EUR

**Body Fit - Fitness- und Problemzonengymnastik****302114**

Marianne Duffner

Dienstag, 19:00-20:00 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x

Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2

44,- EUR

**Rückenfit-Gymnastik**

Petra Ambs

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,

49,50 EUR

**302115**

Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr

ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x

**302116**

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr

ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x

**Gymnastik 50+**

Fit bleiben durch Gymnastik - durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining wird Ihre Beweglichkeit, Kondition, Gleichgewicht sowie Ihre Muskulatur gestärkt.

**302109**

Martina Sigg

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2024, 8 x

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Neben-

gebäude C0.08

(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über

Winterstraße)

45,50 EUR

**Gymnastik für Senioren**

Beweglich bleiben oder wieder werden, stärker werden und das Gleichgewicht suchen, um Stürze zu vermeiden, das sind die Ziele, die wir mit verschiedenen Übungen anstreben. Die Übungen sind so, dass jeder seinem eigenen Können entsprechend mitmachen kann.

**302112**

Martina Sigg

Montag, 10:30-11:30 Uhr

ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x

Katholischer Gemeindesaal Münchweier, Kirchberg

49,50 EUR

**BASI-Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Andrea Oswald

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,

44,- EUR

**302110**

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x

**302111**

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x

**BASI-Pilates im Prinzengarten .**

Bitte beachten: bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Haus der Vereine, Dachgeschoss statt. Sie werden nicht separat informiert, ob der Kurs draußen oder drinnen stattfindet. Bitte beachten Sie die Witterungsverhältnisse.

Andrea Oswald

Prinzengarten, Im Pfaffenbach

31,- EUR

**302117**

Montag, 18:00-19:00 Uhr

ab Montag, 10. Juni 2024, 7 x

**302118**

Montag, 19:00-20:00 Uhr

ab Montag, 10. Juni 2024, 7 x

**Pilates .**

Am 22.04., 29.04. und 06.05 findet der Kurs in der Halle in Ettenheimmünster statt.

Isabel Scholz

Ettenheim, Gymnasium Ettenheim, J.-B.-v.-Weiß-Str. 7

50,50 EUR

**302121**

Montag, 19:00-20:15 Uhr

ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x

**302122**

Montag, 20:30-21:45 Uhr

ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x

**Pilates und Faszien-Fitness****302123**

Doris Rinkenauer

Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr

ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 12 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

59,50 EUR

**Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene****302124**

Anke Bezyk

Dienstag, 18:15-19:15 Uhr

ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

39,50 EUR

**Zumba®****302125**

Miriam Schiller

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr

ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 12 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

47,50 EUR

**Zumba® am Vormittag****302126**

Miriam Schiller

Freitag, 9:30-10:30 Uhr

ab Freitag, 1. März 2024, 12 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

47,50 EUR

**Faszien-Dance****302127**

Heinrich Hess

Freitag, 18:00-19:00 Uhr

ab Freitag, 1. März 2024, 8 x

Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4

39,50 EUR

**ARNIS - Stockkampfkunst im Prinzengarten**

Dieser Grundkurs führt in verschiedene Solo-Übungen ein, die man ohne Partner üben kann. Hier geht es um die Kunst, nicht um den Kampf. Stöcke werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

**302128**

Theresa Brossmer

Freitag, 18:00-19:30 Uhr

ab Freitag, 7. Juni 2024, 7 x

Ettenheim, Prinzengarten, Im Pfaffenbach

52,- EUR

**Gesundheitsorientiertes Laufen (für Anfänger)**

Als zertifizierter Laufcoach führt der Dozent die Teilnehmer ohne Vorkenntnisse an das Laufen heran. Das Training basiert auf der Intervallmethode, d.h. langsames Laufen/ Traben wechselt sich mit Gehpausen ab. Die Laufeinheiten werden nach und nach länger und die Pausen kürzer. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage 30 Minuten durchzulaufen. Ergänzend werden immer wieder läuferspezifische Übungen durchgeführt.

**302129**

Andreas Amann

Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr

ab Donnerstag, 7. März 2024, 10 x

Treffpunkt: Ettenheim, Sportplatz am Mühlenweg

49,50 EUR

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, und Vorratsbehälter. Die Naturalkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

## Schokoladen-Werkstatt (für Erwachsene)

Fertigen Sie Ihre eigene Kreation mit Vollmilch- und Zartbitterschokolade und erfahren Sie Wissenswertes zur süßen Köstlichkeit! Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

### 305105

Jessica Schulz  
Freitag, 8. März 2024, 18:30-20:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
10,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

## Persisches 3-Gänge-Menü

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

### 305129

Mansoureh Saghaei Lighvan  
Freitag, 19. April 2024, 17:30-21:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
22,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

## Kulinarische Genüsse für den Sommerabend

Erstaunlich leicht bereiten wir verschiedene Rezepte zu, die eine Sommertafel wunderbar bereichern. Italienische Frittata, raffinierte Salate, selbstgebackenes Brot und passende Aufstriche, sowie etwas Süßes zum Dessert.

### 305130

Sabine Finkbeiner-Obert  
Donnerstag, 27. Juni 2024, 18:00-21:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
18,50 EUR (zzgl. 14,- EUR Naturalkosten)

# Sprachen

## Café Polyglott - Sprachenstammtisch

Anmeldung erbeten: [cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com](mailto:cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com) oder 07822/3818. Bitte Sprache(n) angeben.

Marileide Fonseca-Hagemann  
Gallaghers Nest, Hauptstr. 72, Münchweier  
Kostenfrei

### 426104

Donnerstag, 21. März 2024, 20:00-22:15 Uhr

### 426105

Donnerstag, 16. Mai 2024, 20:00-22:15 Uhr

### 426106

Donnerstag, 6. Juni 2024, 20:00-22:15 Uhr

### Aufpreis/Terminkürzung bei Unterbelegung

Bei Sprachkursen, die zu Kursbeginn unterbelegt sind, wird nach Absprache im Kurs ein Aufpreis und/oder eine Terminkürzung vereinbart.

In Sprachkursen können nach Rücksprache mit den Teilnehmenden des Kurses über die in der Kursausschreibung angegebene Gruppengröße hinaus weitere Teilnehmende aufgenommen werden. Kursgebühren und Terminanzahl bleiben bei Überbuchung eines Sprachkurses unverändert.

## Englisch mit Muße B1

Das Buch wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

### 406104

Astrid Jörgger-Baumann  
Dienstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8  
73,- EUR (min. 8/max. 9 Teiln.)

## English Conversation B1

Kopierkosten bitte bar entrichten.

### 406106

Rachel Abbett  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 11 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
92,- EUR (zzgl. 4,- EUR Kopierkosten)  
min. 7/max. 12 Teiln.

## English Conversation mit Muße B2

In conversation 2nd edition, ab Lektion 8/9.

### 406108

Astrid Jörgger-Baumann  
Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x  
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8  
83,50 EUR (min. 7/max. 9 Teiln.)

## Französisch A2

On y va! A2 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 6.

### 408102

Marie-Christine Drouot  
Montag, 17:00-18:30 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
146,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

## Cours de Conversation C1

Conversation de tous les jours, petites lectures et révision de la grammaire.

### 408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
83,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

## Italienisch A1.1 - 2. Semester

Chiario! A1 (Nuova edizione), ab Lektion 3.

### 409101

Laura Schirosa  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
97,50 EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

## Conversando in italiano: Lingua e vita in Italia

Der Schwerpunkt liegt auf freier Konversation. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

### 409102

Dr. Giuseppe Pantusa  
Freitag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Freitag, 1. März 2024, 14 x  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
117,- EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

## Italienisch für die Reise A1 - am Samstag

Lehrwerk: Viva le vacanze! (Hueber Verlag).

### 409103

Laura Schirosa  
Samstags, jeweils 10:00-12:15 Uhr  
Samstag, 13. April/ 20. April/ 27. April/ 4. Mai 2024  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
88,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

## Niederländisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.  
Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 4.

### 414102

Gesche Bohnacker  
Montag, 19:00-20:30 Uhr  
ab Montag, 26. Februar 2024, 13 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
152,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

## Spanisch A1.1 - 2. Semester

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen.

### 422104

Sindy Erny-Barrera  
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 10 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
97,50 EUR (min. 6/max. 11 Teiln.)

## Spanisch A1.1 - 3. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

### 422101

Sindy Erny-Barrera  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 28. Februar 2024, 10 x  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05  
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)  
97,50 EUR (min. 6/max. 11 Teiln.)



## Junge VHS

### Blockflöte für Kinder ab 5 J.

Das Lehrwerk wird beim ersten Kurstermin bekannt gegeben. Bitte Flöte mitbringen.

#### 213130

Andrea Band  
Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 14 x  
Grundschule Freiburger Str. 12, Raum 201  
83,50 EUR

### Blockflöte für Kinder ab 5 J. - Fortgeschrittene

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

#### 213131

Andrea Band  
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr  
ab Donnerstag, 29. Februar 2024, 14 x  
Grundschule Freiburger Str. 12, Raum 201  
83,50 EUR

### Gitarre für Kinder (7-9 J.) - Anfänger

Bitte mitbringen: Kapodaster, Gitarre.

#### 213125

Michael Jit Singh  
Dienstag, 16:30-17:30 Uhr  
ab Dienstag, 27. Februar 2024, 10 x  
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Klanginsel  
98,50 EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

### 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, 16. März 2024, 9:30-12:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum  
23,- EUR (inkl. Materialkosten)



### Schokoladen-Werkstatt (ab 8 J.)

Probiere dich aus und kreierte deine individuelle Sorte mit Vollmilch- und Zartbitterschokolade Naturalkosten bitte bar vor Ort entrichten.

#### 305141

Jessica Schulz  
Samstag, 9. März 2024, 10:00-12:00 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
10,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

### Pizzafest für Kids (8-12 J.)

Wir probieren verschiedene Teigböden aus, kochen das typische «Sugo» für den Belag und belegen unsere Pizza nach Herzenslust. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar entrichten.

#### 305142

Sabine Finkbeiner-Obert  
Freitag, 5. April 2024, 15:30-18:30 Uhr  
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen  
18,50 EUR (zzgl. 6,- EUR Naturalkosten)

### Kreativwerkstatt - Stempel herstellen (ab 8 J.)

Die kleine Kreativwerkstatt für Kinder bietet die Möglichkeit, Stempel selbst herzustellen und damit zu drucken. Es kann mit Alltagsmaterialien sowie auch mit Schnitzplatten und Schnitzwerkzeug bzw. scharfen Linschnittmessern(!) gearbeitet werden.

#### 210105

Karin Schmidt  
Samstag, 20. April 2024, 9:30-12:00 Uhr  
Ettenheim, August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum  
27,- EUR (inkl. Materialkosten)

### Inline Skating für Kinder

#### Start mit den Inlinern (Beginner, Einsteiger)

Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung. Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

#### 302187

Sybille Fischer  
Samstag, 27. April 2024, 9:00-11:00 Uhr  
Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1  
9,- EUR

### Inline Skating für Kinder

#### Aufbaukurs

Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung, Bitte mitbringen: Inline-Skates und vollständige Schutzausrüstung wie Hand-, Ellenbogen- und Kniegelenkschutz sowie einen Helm (Fahrradhelm).

#### 302188

Sybille Fischer  
Samstag, 4. Mai 2024, 9:00-11:00 Uhr  
Ettenheim, Heimschule St. Landolin, Prälat-Schofer-Str. 1  
9,- 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)

### Rosina Wachtmeister

Rosina Wachtmeisters Kunstwerke sind gefüllt von bunten Katzen. Wir erstellen eine Papiercollage als Hintergrund, malen mit Aquarellkreide eine Katze und rahmen es mit einem Passepartout.

#### 207113-01

Samstag, 2. März 2024, 9:00-12:00 Uhr

### Der dunkelbunte Märchenwald von Hundertwasser

Wir malen mit Acrylfarben auf einer 40 x 50 cm großen Leinwand einen geheimnisvollen Märchenwald in „dunkelbunten“ Farben.

#### 207113-03

Samstag, 13. April 2024, 9:00-12:00 Uhr

#### 207113-04

Samstag, 27. April 2024, 9:00-12:00 Uhr

### Alles für die Katz

Mit Gouache und in Schichttechnik entsteht auf einem DIN A 3 Aquarellpapier ein Gemälde mit einem „Staubentiger“. Zum Schluss darf ein Passepartout nicht fehlen.

#### 207113-05

Samstag, 4. Mai 2024, 9:00-12:00 Uhr

### Lass' Blumen sprechen

Mit Gouache und in Schichttechnik illustrieren wir in einer folkloristischen und naiven Richtung florale Grußkarten rechtzeitig zum Muttertag.

#### 207113-06

Samstag, 11. Mai 2024, 9:00-12:00 Uhr

### Die Tauben von Pablo Picasso

Den Blick aus dem Fenster von Picassos Villa aufs Meer malen wir mit Acryl auf eine 40 x 50 cm große Leinwand.

#### 207113-07

Samstag, 1. Juni 2024, 9:00-12:00 Uhr

#### 207113-08

Samstag, 15. Juni 2024, 9:00-12:00 Uhr

### Scratch Art 1: Meeresschildkröte

Wir spachteln mit Acryl pastos die Meeresschildkröte auf eine Malplatte, lassen sie unter einer Deckschicht verschwinden und kratzen sie mit Werkzeugen wieder heraus.

#### 207113-09

Samstag, 29. Juni 2024, 9:00-12:00 Uhr

### Scratch Art 2: Papagei

Wir spachteln mit Acryl pastos den bunten Papagei auf eine Malplatte, lassen ihn unter einer Deckschicht verschwinden und kratzen sie mit Werkzeugen wieder heraus.

#### 207113-10

Samstag, 13. Juli 2024, 9:00-12:00 Uhr