



Kursprogramm September 2025 bis Januar 2026



Katholische Erwachsenenbildung  
Zollernalbkreis e. V.

# Inhalt

Spiritualität & Glauben	2
Gesellschaft & Werte	8
Gesellschaft & Werte / Alter	11
Mensch & Gesundheit	13
Kultur & Kreativität	24
Frauenforum	26
Erziehung & Beziehung	32
Weiterbildung & Persönlichkeit	42
Abschied & Trauer	45
Blick in die Region	49
Wer wir sind	58
Auf einen Blick	59

## ANMELDUNG

Zu (fast) allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bei der keb Zollernalbkreis

- über die Homepage [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)
- 07433 90 110-30 oder [info@keb-zak.de](mailto:info@keb-zak.de)

Es sei denn eine andere Anmeldeadresse ist angegeben.



### Für **Online-Veranstaltungen** gilt:

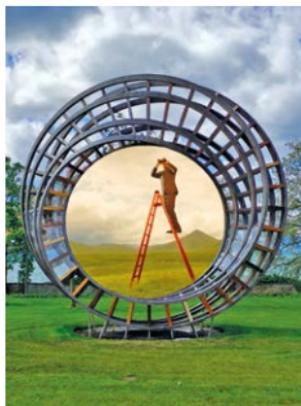
Teilnahme mit allen internetfähigen Geräten möglich.

Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

## „Schau in die Zukunft, denn dort wirst du den Rest deines Lebens verbringen.“

GEORGE BURNS

### Liebe Leserinnen und Leser,



in einer Zeit, die von Krisen und Herausforderungen geprägt ist, fällt der optimistische Blick nach vorne nicht immer leicht. Doch sind stehenbleiben oder gar in Lethargie zu verharren wirklich Alternativen? Oder verstehen wir das oben genannte Zitat als Aufforderungen, die Zukunft aktiv anzugehen und zu gestalten?

Nutzen wir die Chancen und Möglichkeiten, die sich mit jedem neuen Tag bieten – im privaten und gesellschaftlichen Bereich.

Unsere Veranstaltungen sind darauf ausgerichtet, Ihnen Impulse zu geben und Sie zu begleiten. Ob Sie neue Fähigkeiten erlernen, Ihr Wissen und Ihre Kenntnisse erweitern oder sich einfach inspirieren lassen möchten – vielleicht dürfen wir Sie an der einen oder anderen Stelle unterstützen.

Stöbern Sie durch unser Programmheft und fühlen Sie sich eingeladen, mit uns gemeinsam den Blick nach vorne zu richten.

Wir freuen uns auf Sie!

Monika Blocher

Leiterin keb Zollernalbkreis e.V.

### AnsprechBar – Ein Open-Air-Seelsorge-Angebot



Ehrenamtliche Seelsorger:innen schenken Ihnen Zeit und ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Wer außerhalb der genannten Zeiten das Gespräch sucht, darf sich gerne an Wallfahrtsseelsorger Michael Holl wenden.

**Leitung** Michael Holl, 0174 1057563, E-Mail: [mholl@drs.de](mailto:mholl@drs.de)

**Termin(e)** Jeden Freitag bis Oktober, 15:30 – 17:30 Uhr

**Ort** Schömberg, Palmbühl

### @ Online-Meditation

#### Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz

Durch Achtsamkeit zur Freude deines Herzens

Gerade in Zeit der Unsicherheit und der wachsenden Spannungen zwischen den Menschen braucht es einen Ort zur Entspannung, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Meditation führt dich in den Raum der Stille, in die Weite deines Herzens und in die Weisheit der All-Gegenwärtigkeit.

Im Lauschen begegnest du dir selbst, kommst in deinem Herzen an und erfährst die Freude des Seins. Im Zoom-Raum der Stille können wir uns in Liebe begegnen und uns gegenseitig Halt und Geborgenheit geben. Ablauf: Musik, Anleitung zur Meditation, Stille, Fragen und Austausch, Anregungen.

**Leitung** Ingrid Mahageeta Münnich, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin, Magister der Philosophie

**Termin(e)** jeden 2. Dienstag im Monat, 20:00 Uhr  
09.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.2025, 20.01.2026

**Anmeldung** E-Mail: [mahageeta1938@gmail.com](mailto:mahageeta1938@gmail.com), Tel. 0152 29257066

#### Betend gehen am Raichberg

Beten im Rhythmus des Gehens. Wir verbinden zwei Tätigkeiten, die Leib und Seele gut tun: das Wandern und das Beten. Dazu machen wir uns auf einen ca. 1,5-stündigen Rundweg auf Wald- und Feldwegen.

**Leitung** Anne Bettighofer

**Termin(e)** Montag, 15.09.2025, 17:00 Uhr

**Ort** Treffpunkt: Wanderparkplatz „Stocken“

Montag, 13.10.2025, 17:00 Uhr

**Ort** Treffpunkt: Wanderparkplatz „Stich“

**Anmeldung** ohne Anmeldung

**Veranstalter** Seelsorgeeinheit Talgang

## Bibel-Café



Beim Bibel-Café auf dem Palmbühl richtet sich der meditative Blick auf das Evangelium des jeweils kommenden Sonntags mit der Methode des „Bibelteilens“.

Danach gibt es Kaffee und Kuchen.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger  
**Termin(e)** Dienstag, 16.09. / 14.10. / 11.11.2025, 15:30 Uhr  
 Mittwoch, 10.12.2025, 15:30 Uhr  
 Dienstag, 13.01.2026, 15:30 Uhr  
**Ort** Schömberg, Palmbühl 1, Bruderhaus  
**Anmeldung** erwünscht: Michael Holl, Tel. 0174 1057563, mholl@drs.de  
**Veranstalter** Wallfahrtsseelsorge Palmbühl

## Beten mit Leib und Seele in der Natur

Bei Meßstetten-Oberdigisheim



Beten im Rhythmus des Gehens. Wir verbinden zwei Tätigkeiten, die Leib und Seele gut tun: das Wandern und das Beten. Dazu machen wir uns auf einen ca. 1,5-stündigen Rundweg auf Wald- und Feldwegen.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger  
**Termin(e)** Mittwoch, 17.09.2025, 17:00 Uhr  
 Mittwoch, 22.10.2025, 17:00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt Wanderparkplatz Geyerbad  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Wallfahrtsseelsorge Palmbühl  
**Hinweis** Weitere Infos: Michael Holl, Tel. 0174 1057563, mholl@drs.de

## Schweigend um den Stausee

Im Rhythmus des meditativen Gehens zur Ruhe kommen, zu sich und möglicherweise zu Gott finden. Dauer ca. 1,5 Stunden.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger  
**Termin(e)** Montag, 22.09.2025, 17:00 Uhr  
 Montag, 20.10.2025, 17:00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Wallfahrtskirche Palmbühl bei Schömberg  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Wallfahrtsseelsorge Palmbühl  
**Hinweis** weitere Infos: Michael Holl, Tel. 0174 1057563; mholl@drs.de

## Pilgertag auf dem Martinusweg

von Binsdorf zur alten Weilerkirche/Owingen

Wir pilgern von der St. Markus Kirche in Binsdorf rund 10 km auf dem Martinusweg Donautal – Zollernalb. Der Weg verläuft leicht hügelig über die Loreto-kapelle und die Erlaheimer Eich, wo wir am Grillplatz eine kurze Kaffeepause machen, und zur alten Weiler Kirche bei Owingen.

Impulse zu Beginn und unterwegs sowie eine Abschlussandacht gegen 16:30 Uhr gestalten den Pilgertag. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

**Leitung** Achim Wicker, Dekanatsreferent; Wegpate Alexander Müller

**Termin(e)** Freitag, 03.10.2025, 13:00 – 18:00 Uhr

**Ort** Treffpunkt: 13:00 Uhr Kirche St. Markus Binsdorf

**Anmeldung** erwünscht: Tel. 07433 90110-10, Kath. Dekanat Balingen

**Veranstalter** Kath. Dekanat Balingen

## Pilgern auf dem Martinusweg „Wer aufbricht, der kann hoffen“

Ein Pilgertag konkret ökumenisch



Wir machen uns auf den Weg zum kath. Wallfahrtsort Palmbühlkirche bei Schömberg, weiter zur evang. Stadtkirche und zur orthodoxen Kirche Hl. Martin von Tours in Balingen. Meditationen und Impulse der Geistlichen in diesen Kirchen.

Wegstrecke ca. 13 km. Fahrt mit dem Bus nach Schömberg (Ticket muss selber erworben werden). Vesper und Getränke selbst mitzubringen. Gutes Schuhwerk und Ausdauer sind erforderlich. Der Pilgertag findet bei jedem Wetter statt.

**Leitung** Dr. Tilmann Schmitz, Pilgerbegleiter

**Termin(e)** Samstag, 25.10.2025, 09:30 – ca. 17:00 Uhr

**Ort** Treffpunkt: 09:30 Uhr Omnibusbahnhof Balingen

**Anmeldung** bis 23.10.2025, E-Mail: [pilgerinfo@web.de](mailto:pilgerinfo@web.de)

**Veranstalter** Kath. Dekanat Rottenburg, St. Martinus-Gemeinschaft

## Yoga und Jesus Meditationswochenende

Pater Gilbert Carlo verbindet die christliche Spiritualität mit der Yoga-Tradition seiner indischen Heimat. Die angewandten Gebetshaltungen und Körperübungen sind sanft und heilsam und sowohl für Anfänger als auch Geübte geeignet. Pater Gilbert lehrt einen Weg, mit allen Sinnen zu beten, sich zu bewegen und in der Stille Gott zu erfahren.

**Leitung** Pater Gilbert Carlo SVD, indischer Steyler Missionar, Australien

**Termin(e)** Freitag, 31.10., 18:00 Uhr – Sonntag, 02.11.2025, 13:00 Uhr

**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

**Beitrag** 90,00 € Seminargebühr; zzgl. Unterkunft und Verpflegung

**Anmeldung** [www.luzen.de](http://www.luzen.de), Tel. 07471 9341-0

**Veranstalter** Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis

## Geheimnisse der 400 Jahre alten Schlosskirche in Haigerloch

### Führung

Haben Sie sich jemals gefragt, warum der Marienaltar in katholischen Kirchen fast ausnahmslos im Norden liegt oder die Herren der Schöpfung früher im Süden saßen – nur in Haigerloch nicht?

In der Schlosskirche gibt es Verborgenes zu entdecken.

<b>Leitung</b>	Claudia Sailer, Religionslehrerin
<b>Termin(e)</b>	Sonntag, 02.11.2025, 14:30 – ca. 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	Haigerloch, kath. Schlosskirche
<b>Beitrag</b>	auf Spendenbasis
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Veranstalter</b>	Kulturbüro Haigerloch

## Besinnungstag: Mensch Martin!

Besinnungstag für Suchende, Betende, Enttäuschte und Fragende

Was fasziniert uns am Heiligen Martin? Der Besinnungstag bietet verschiedene Zugänge zu diesem bekannten Heiligen. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück, das Mittagessen ist auf eigene Kosten in der Pizzeria in der Nähe. Der Tag endet mit einer Andacht.

<b>Leitung</b>	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 08.11.2025, 09:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Schömberg, Palmbühl 1, Bruderhaus
<b>Beitrag</b>	10,00 € (ohne Mittagessen)
<b>Anmeldung</b>	bis 05.11.2025 bei: Michael Holl, Tel. 0174 1057563; E-Mail: mholl@drs.de
<b>Veranstalter</b>	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl

## Männer wie wir – suchen und finden. Uns. Gut.

### 5. Dekanatsmännertag

Beim Dekanatsmännertag erwarten die Teilnehmer Workshops zu unterschiedlichen Themen zum Auswählen, ein zünftiges Vesper und ein gemeinsamer Abschlussimpuls.

<b>Leitung</b>	Achim Wicker, Dekanatsreferent und Vorbereitungsteam
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 22.11.2025, 16:00 – ca. 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, Kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	20,00 € für Teilnahme, Vesper und Getränke
<b>Anmeldung</b>	und Infos: dekanat-balingen.drs.de
<b>Veranstalter</b>	Kath. Dekanat Balingen, keb Zollernalbkreis

## Wir sagen euch an eine heilige Zeit ...



Drei Nachmittage, die sich mithilfe unterschiedlicher Zugänge aus Musik, Literatur und Bibel dem Fest der Geburt Jesu, dem Geheimnis des Weihnachtfestes nähern.

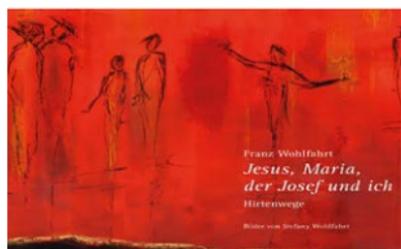
Die Veranstaltungen bauen nicht aufeinander auf.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent und Gudrun Herrmann, Gemeindefereferentin
- Termin(e)** Dienstag, 02. 12. Buchcafé Zeit  
Dienstag, 09.12. Buchcafé Zeit  
Dienstag, 16.12. St. Paulus-Kirche und Gemeindesaal  
jeweils, 15:30 – ca. 17:30 Uhr
- Ort** Balingen-Frommern
- Beitrag** im Buchcafé Zeit Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung, in St. Paulus Spende erwünscht
- Anmeldung** erforderlich bis am Donnerstag der Vorwoche: Michael Holl, Tel. 0174 1057563; Mail: mholl@drs.de
- Veranstalter** Kooperation Wallfahrtsseelsorge Palmbühl, SE Balingen

## Jesus, Maria, der Josef und ich

Die Weihnachtsgeschichte als Lebensphilosophie

Lesung mit Franz Wohlfahrt



Seit etwa 2000 Jahren beschreibt die Weihnachtsgeschichte in den Evangelien nach Lukas und Matthäus Lebenswege der Menschen mit einer spirituellen Poesie.

In seiner Lesung „Jesus, Maria, der Josef und ich“ öffnet Franz Wohlfahrt den Blick

für eine spirituelle Sicht auf das Leben. Dabei interpretiert er biblische Bilder anschaulich in die heutige Zeit und lässt Zuhörerinnen und Zuhörer eine friedfertige und weihnachtliche Sicht auf das Leben finden.

Zwischen den Textbeiträgen spielt Franz Wohlfahrt adventliche Musik.

- Leitung** Franz Wohlfahrt
- Termin(e)** Dienstag, 16.12.2025, 19:00 Uhr
- Ort** Balingen-Frommern, kath. Gemeindehaus, St. Paulus-Straße 6
- Beitrag** Eintritt frei, Spenden erwünscht
- Veranstalter** Kirchengemeinde St. Paulus, Frommern

## Die Psalmen – Beten mitten im Leben

### Persönliche Zugänge zu ausgewählten Psalmen

Die Psalmen sind ein großer Gebetsschatz in der Bibel. Das ganze Leben mit seinen Hochs und Tiefs kommt zur Sprache, der Glauben als Vertrauen, Hoffen und Zweifeln ebenso.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger  
Gurdrun Herrmann, Gemeindefereferentin
- Termin(e)** Montag, 12.01. / 19.01. / 26.01.2026, 19:00 Uhr  
Die Abende sind einzeln besuchbar.
- Ort** Schömberg, Palmbühl 1, Bruderhaus
- Anmeldung** ohne Anmeldung; Infos Michael Holl,  
mholl@drs.de, Tel. 0174 10575463
- Veranstalter** Wallfahrtsseelsorge Palmbühl, SE Balingen

## Atlas der unbegangenen Wege

### Orientierung in Zeiten von Neuaufbruch und Wandel

#### Lesung mit Br. Andreas Knapp



Das Leben gleicht einer unbekanntem Landschaft, die es zu erkunden gilt. Oft träumen wir im Alltag von einem besseren, erfüllteren Leben und spüren den Ruf nach Veränderung – begleitet von der Unsicherheit, was hinter Entscheidungen wie einer Kündigung oder einer Trennung auf einen wartet. Ob ersehnt oder gefürchtet: Neuanfänge und Umbrüche gehören zum Leben. Sie fordern heraus, gewohnte Pfade zu verlassen, Krisen zu bewältigen und sich selbst neu zu entdecken. Doch wie gelingt diese innere und äußere Reise?

An diesem Abend wird Bruder Andreas aus dem neuen Buch „Atlas der unbegangenen Wege“ lesen, das er zusammen mit Melanie Wolfers geschrieben hat. Dieses Buch will Hinweise geben, wie die Wandlungsprozesse besser verstanden und gestaltet werden können.

**Andreas Knapp** ist promovierter Theologe, Priester und erfolgreicher Autor. Im Jahr 2000 schloss er sich dem Orden der „Kleinen Brüder vom Evangelium“ an. Heute lebt er in einem Plattenbau in Leipzig und engagiert sich für verschiedene soziale Projekte, u.a. in der Flüchtlingsarbeit.

- Leitung** Andreas Knapp, Theologe und Poet
- Termin(e)** Donnerstag, 22.01.2026, 19:00 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** Beitrag nach Selbsteinschätzung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung, Kath. Dekanat Balingen, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen



Faire Woche  
vom 12. bis 26. September 2025



### Veranstaltungstipps:

„Noche Cubana“ mit der Gruppe „Los 4 del Sol“

**Samstag, 20.09.2025, 20:00 Uhr**

Balingen, Eberthalle

**Fairer, interkultureller Brunch**

**Sonntag, 28.09.2025, 11:00 Uhr**

Balingen, Marktplatz

**Dem fairen Kakao auf der Spur – Filmabend mit Verkostung**

**Montag, 29.09.2025, 19:00 Uhr**

Balingen, kath. Gemeindehaus

**Weitere Infos, Siehe Seite 27 und unter [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)**

### Führung durch die Alte Synagoge Hechingen



Die jüdische Geschichte Hechingens geht bis in das späte Mittelalter zurück.

Die Gemeinde erlebte im 19. und 20. Jahrhundert eine kulturelle und wirtschaftliche Blütezeit, welcher die Verfolgung im Nationalsozialismus ein jähes Ende bereitete.

Die 1767 erbaute Synagoge in der Goldschmiedstraße wurde in der Pogromnacht 1938 geschändet; knapp 50 Jüdinnen und Juden mit Hechinger Wurzeln wurden in der Shoah umgebracht. Die Führung beleuchtet diese knapp 500-jährige Geschichte von Ausgrenzung und Anpassung, Verfolgung und Vernichtung.

**Leitung** Ulrike Stoll-Dyma, Bildungsreferentin Synagoge Hechingen e.V.

**Termin(e)** Mittwoch, 24.09.2025, 15:00 Uhr  
weiterer Termin: Sonntag, 01.03.2026, 15:00 Uhr

**Ort** Hechingen, Goldschmiedstr. 20

**Beitrag** 2,00 Eintritt; Spenden willkommen

**Anmeldung** erwünscht: bei der keb Zollernalbkreis

**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Initiative Hechinger Synagoge e. V.

## Anders.Orte

### Besuch Mellifera e.V. – Initiativen für Biene, Mensch, Natur



Entdecken Sie Orte, an denen andere, lebensdienliche Formen des Wirtschaftens, des Miteinanders, des Lebens konkret ausprobiert werden. Kommen Sie dort ins Gespräch darüber, wie ein gutes Leben für jeden aussieht und was Menschen motiviert, konkret anders zu handeln.

Der Verein Mellifera e.V. setzt sich für eine wesensgemäße Bienenhaltung und die Förderung der Biodiversität und des Artenschutzes ein. Warum das einer nachhaltigen Zukunft dient, wollen wir an diesem Nachmittag gemeinsam herausfinden.

<b>Leitung</b>	Team Mellifera e.V.
<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 02.10.2025
<b>Ort</b>	Rosenfeld, Fischermühle 7
<b>Beitrag</b>	15,00 €
<b>Anmeldung</b>	bis 30.09.2025: 0741 246119 oder E-Mail: <a href="mailto:info@keb-rottweil.de">info@keb-rottweil.de</a>
<b>Veranstalter</b>	keb Rottweil, keb Zollernalbkreis e.V., Evang. Bildungswerk SüdWestWürttemberg



**Finanzgeschäfte bequem  
und sicher von jedem Ort  
aus erledigen.  
Mit Online-Banking.**

Jetzt gleich freischalten unter  
[sparkasse-zollernalb.de/banking](https://sparkasse-zollernalb.de/banking)

**Weil's um mehr als Geld geht.**

**Alle Ihre  
Finanzen auf  
einen Klick.**



**Sparkasse  
Zollernalb**

## @ ONLINE

**Wenn Widerstand zur Pflicht wird**

Die Situation an US-Universitäten zwischen Freiheit, Konflikt und Verantwortung

Online-Vortrag mit Prof. Hille Haker von der Loyola University Chicago



Womöglich wandern in den nächsten Jahren viele Forscher und Forscherinnen aus den USA ab bzw. entdecken andere Länder als attraktivere Standorte für ihre Forschungen. Was ist passiert?

Seit Beginn der zweiten Präsidentschaft von Donald Trump sind die US-amerikanischen Universitäten unter Dauerbeschuss: zu „woke“, zu viel Lärm um Gleichberechtigung, Repräsentation aller Bevölkerungsgruppen in den Universitäten und zu viel Inklusionsbestrebungen lautet der Vorwurf. Entgegen dieser Rhetorik geht es jedoch vielmehr darum, Universitäten auf die Linie der Trump-Bewegung zu bringen. Medizin, Umwelt, neue Technologien sind davon ebenso betroffen wie die klassischen Geistes- und Humanwissenschaften.

Auch für die Jesuiten-Universitäten wird Widerstand dagegen zur Pflicht, denn Trumps Politik ähnelt gefährlich anderen internationalen rechtsextremen Strömungen, die die Axt an den freiheitlich demokratischen Rechtsstaat genauso anlegen wie an die christliche Religion, die auf den Respekt der Würde des Menschen und die Solidarität mit den Schwächsten festgelegt ist. Professorin Hille Haker lehrt an der Loyola University Chicago und wird ein Resümee des ersten Jahres der zweiten Trump-Regierung ziehen.

**Hille Haker** ist deutsche Theologin und Ethikerin. Seit 2012 ist sie Professorin für theologische Ethik an der Loyola University Chicago (Richard McCormick Chair of Catholic Moral Theology). Davor war sie von 2005 bis 2012 Professorin für Moraltheologie und Sozialethik am Fachbereich Katholische Theologie der Goethe-Universität zu Frankfurt am Main.

- Leitung** Prof. Hille Haker, Endowed Chair of Catholic
- Termin(e)** Montag, 19.01.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
- Beitrag** empfohlener Beitrag: 7,00 €, erm. 5,00 €
- Anmeldung** bis 12.01.2026: keb Reutlingen, Tel. 07121 1448420 oder [www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de)
- Veranstalter** keb Reutlingen in Kooperation mit den kebs Zollernalbkreis, Freudenstadt, Tuttlingen, Rottweil

## Tanzen kennt kein Alter



### Kurs

Erlebe Rhythmus und Freude beim Tanzen im Sitzen, ganz ohne Stress und im eigenen Tempo. Unser Angebot richtet sich besonders an alle, die mit dem Rollator unterwegs sind – sicher, schwungvoll und mit viel guter Laune. Musik bewegt – auch im Sitzen! Machen Sie mit – für mehr Freude an Bewegung, Gemeinschaft und Musik!

- Leitung** Renate Jung, Tanzleiterin  
**Termin(e)** ab Donnerstag, 04.09.2025, 8 x, 15:30 – 16:30 Uhr  
**Ort** Geislingen, kath. Gemeindehaus, Schloßstraße 9  
**Beitrag** 40,00 €  
**Anmeldung** 07433 21236 (kath. Pfarramt St. Ulrich)  
**Veranstalter** Kath. Kirchengemeinde St. Ulrich, Geislingen

## Fit durch Bewegung und Musik Seniorentanz-Gruppe



„Fit durch Bewegung und Musik“ ist unser Motto und wir tanzen Mitmachtänze in unterschiedlichen Aufstellungen: im Kreis, in der Gasse, als Square oder Line Dance.

Dabei trainieren wir nebenbei unsere Beweglichkeit, unser Gedächtnis und unsere Koordination. Tanzen in der Gruppe macht Spaß und ist gesund für Körper, Geist und Seele. Einfach vorbeikommen!

- Leitung** Elke Lang und Christine Wiget, Tanzleiterinnen  
**Termin(e)** freitags, 16:00 – 18:00 Uhr  
**Ort** Frommern, kath. Gemeindehaus, St. Paulus-Str. 4  
**Termin(e)** montags, 17:00 – 18:30 Uhr  
**Ort** Geislingen, kath. Gemeindehaus, Schloßstraße 9

## Gesprächskreis für pflegende Angehörige

### Kontakt:

Diakon Michael Weimer: 07431 763869  
 Sozialstation St. Vinzenz: 07431 72772  
 Kirchliche Sozialstation Albstadt: 07431 2922  
 Pflegestützpunkt Zollernalbkreis: 07431 1602515

- Leitung** Diakon Michael Weimer und Team  
**Termin(e)** dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr  
 14.10. / 04.11. / 09.12.2025  
**Ort** Albstadt-Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8  
**Anmeldung** nicht erforderlich



## Gedächtnistraining – für einen fitten Geist

Seminar, 2-teilig



Plötzlich fällt uns der Name des Nachbarn nicht mehr ein oder der Schlüssel ist unauffindbar. Kennen Sie solche Situationen?

Auch wenn unser Gedächtnis mit den Jahren nachlässt, so kann es doch lebenslang lernen und jahrzehntelang auf hohem Niveau funktionieren. Neues zu lernen oder sich zu betätigen stärkt unser Gehirn.

An zwei Nachmittagen lernen Sie spezielle und sehr einfache Übungen kennen, um Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu steigern. Zusätzlich helfen effektive Bewegungsübungen dem Kopf auf die Sprünge.

Bitte Schreibzeug, Schreibblock und Getränk mitbringen.

- Leitung** Anne Heller, Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Lehrerin für Gesundheit und Pflege
- Termin(e)** Montag, 24.11. und 01.12.2025, 14:30 – 16:00 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 24,00 €

## Geistig fit bleiben – mit einfachen Denkübungen

Mehr merken – weniger vergessen

Übungskurs, 2-teilig



©melita-stock.adobe.com

Sie wollen sich Namen, Zahlen, Alltägliches etc. besser merken? Lernen Sie in diesem Kurs unterschiedliche und immer wieder neue Übungen und Merktechniken kennen, die genau das möglich machen. Durch regelmäßiges Üben verbessern wir unsere Denkfähigkeit und Kreativität und nach und nach wird es uns gelingen, Dinge besser im Gedächtnis zu verankern. Denken und Erinnern in

der Gruppe macht mehr Spaß und ist effektiver, als allein Kreuzworträtsel zu lösen, das ist wissenschaftlich erwiesen.

Die erlernten Gedächtnisübungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Ein Kurs mit praktischen und unterhaltsamen Übungen, angepasst an die Teilnehmer:innen.

Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen.

- Leitung** Anne Heller, Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Lehrerin für Gesundheit und Pflege
- Termin(e)** Montag, 19.01. und 26.01.2026, 14:30 – 16:00 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 24,00 €

## Hatha Yoga

### Kurs



Die Bewegungen beim Hatha Yoga sind langsam, harmonisch und koordiniert; sie laufen fließend zu rhythmisch gesteuerter Atmung ab. Hatha Yoga bringt jede Muskelgruppe ins Spiel und lehrt tiefes und kontrolliertes Atmen. Es definiert Gesundheit als den Zustand, in dem alle Or-

gane unter bewusster geistiger Kontrolle optimal funktionieren. Es wird angestrebt, ein Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Stabilität, Konzentration und Entspannung herzustellen.

Bitte Matte, großes Handtuch oder Decke und Socken mitbringen.

- Leitung** Martina Lubitz, DTB-Yogalehrerin
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Dienstag, 02.09.2025, 12 x, 18:30 – 19:30 Uhr  
**Kurs 2:** ab Dienstag, 02.09.2025, 12 x, 19:45 – 20:45 Uhr
- Beitrag** 69,00 € je Kurs
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Dienstag, 13.01.2026, 11 x 18:30 – 19:30 Uhr  
**Kurs 2:** ab Dienstag, 13.01.2026, 11 x 19:45 – 20:45 Uhr
- Beitrag** 65,00 € je Kurs
- Ort** Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

## Fit und beweglich mit Rosi

### Kurs

Sie wollen endlich wieder etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist es Zeit, loszulegen im Kurs „Fit und beweglich mit Rosi“. Mit gezielten Übungen wird unsere Beweglichkeit verbessert und für eine Kräftigung der Muskulatur gesorgt. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, nach und nach verbessern wir unsere Ausdauer, erhöhen die Geschicklichkeit und unsere Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Regelmäßiges Üben sorgt für mehr Fitness und Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und lässt uns den Alltag besser meistern. In der Gruppe macht es umso mehr Spaß!

Bitte eigene Gymnastikmatte, Theraband und Sportschuhe mitbringen.

- Leitung** Rosi Thomas, Übungsleiterin für Gymnastik
- Termin(e)** ab Montag, 15.09.2025, 13 x, 09:00 – 10:00 Uhr
- Beitrag** 69,00 €
- Termin(e)** ab Montag, 12.01.2026, 10 x, 09:00 – 10:00 Uhr
- Beitrag** 55,00 €
- Ort** Dotternhausen, Festhalle (Singsaal), Festhallenstr. 12

## Walking/Nordic-Walking – für alle, die aktiv sein wollen

### Kurs



Sie wollen sich an der frischen Luft bewegen und ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Er bietet ein ideales Training für den ganzen Körper, für die gesamte Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Wir erleben die Natur, lassen den Alltag für eine kurze Zeit hinter uns und tanken auf. Schöner Nebeneffekt: die Fettverbrennung wird angekurbelt und durch ein kleines „warm up“ bleiben wir beweglich und in Form.

Alles, was Sie brauchen, sind gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und evtl. ein Paar Nordic-Walking-Stöcke. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

- Leitung** Beate Heiß, Physiotherapeutin  
**Termin(e)** **Kurs 1:** ab Montag, 15.09.2025, 12 x, 09:00 – 10:30 Uhr  
**Kurs 2:** ab Montag, 12.01.2026, 10 x, 09:00 – 10:30 Uhr  
**Ort** Balingen-Heselwangen, Parkplatz beim Friedhof  
**Beitrag** 50,00 € je Kurs

## Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

### Kurs



Diese Gymnastik bewirkt eine Kräftigung der Wirbelsäulen- und Beckenbodenmuskulatur. Durch gezieltes Training können Leben beeinträchtigende Beschwerden und unnötige operative Eingriffe vermieden werden.

Bitte eigene Gymnastikmatte und Sportschuhe mitbringen.

- Leitung** Gabriele Luppold, DTB-Kursleiterin Beckenbodentraining  
**Termin(e)** ab Dienstag, 16.09.2025, 13 x, 09:00 – 10:00 Uhr  
**Beitrag** 75,00 €  
**Termin(e)** ab Dienstag, 13.01.2026, 10 x, 09:00 – 10:00 Uhr  
**Beitrag** 60,00 €  
**Ort** Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

## Yoga auf dem Stuhl

### Kurs



Für viele Yoga-Interessierte ist das Sitzen in der einfachen Yogahaltung mit überkreuzten Beinen eine große Herausforderung.

Mit dem Stuhl als Hilfsmittel können diese Sitzbeschwerden vermieden werden, und viele Yogaübungen können auf dem Stuhl ebenso gut und effektiv durchgeführt werden wie am Boden. Manche Übungen werden auch im Stehen ausgeführt.

Die Entspannung kann entweder auf der Matte oder auf dem Stuhl erfolgen. Eine Abschlussmeditation rundet die Stunde ab, sie steigert die Achtsamkeit und fördert die innere Balance.

Yoga auf dem Stuhl ist für jedes Alter und ebenso für Menschen mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und eine Decke mitbringen.

- Leitung** Melanie Burger, Yogalehrerin
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Dienstag, 16.09.2025, 10 x, 10:15 – 11:15 Uhr  
**Kurs 2:** ab Dienstag, 13.01.2026, 10 x, 10:15 – 11:15 Uhr
- Ort** Geislingen, Bürger-/Vereinshaus „Harmonie“ (Übungsraum 1. OG), Bachstr. 29
- Beitrag** 65,00 € je Kurs

## Yoga am Morgen für jeden

### Kurs

*Yoga am Morgen – erfrischend anders, kraftvoll, dynamisch, lebendig, manchmal aber auch zart und meditativ – ein Werkzeug, mit dem sich der Alltag meistern lässt.*



©Africa Studio-stock.adobe.com

Kundaliniyoga zeichnet sich durch einfache Grundhaltungen aus, daher ist es für Menschen jeden Alters und jeder körperlicher Verfassung geeignet. Die wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Das Yoga eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, es schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

Bitte eine (Yoga-) Matte, Decke und Getränk mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

- Leitung** Doris Walter, Kundalini-Yogalehrerin, BreathWalk-Trainerin
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Mittwoch, 17.09.2025, 10 x, 09:00 – 10:30 Uhr  
**Kurs 2:** ab Mittwoch, 14.01.2026, 10 x, 09:00 – 10:30 Uhr
- Beitrag** 78,00 € je Kurs
- Ort** Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergsstr. 112

## Meditation des Tanzes – Sacred Dance

„Ich tanze ein Lied der Stille...“

### Kurs



Tänze im Kreis zu klassischer, traditioneller und moderner Musik nach Choreographien von Bernhard Wosien, Friedel Kloke-Eibl und Saskia Kloke. Musik, Tanz und Stille wirken ausgleichend und entspannend. Die Tänze sind so gewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübtere mitmachen können.

Es ist empfehlenswert, bequeme Kleidung und leichte Schuhe zu tragen.

<b>Leitung</b>	Andreas Kurz, Dozent für Meditation des Tanzes
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 17.09.2025, 5 x, 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	42,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 05.11.2025, 4 x, 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	36,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 14.01.2026, 6 x, 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	49,00 €
<b>Ort</b>	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

## Neue Energie durch Entspannung

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und mehr

### Kurs



Ob im Job, im Studium oder im Familienalltag ... unser schnelllebiger Alltag fordert uns einiges ab. Umso wichtiger ist es, dem Stress mit hilfreichen Entspannungsübungen entgegenzuwirken.

Dieser abwechslungsreiche Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsverfahren

kennenzulernen, die zur Ausgeglichenheit beitragen und selbst im Alltag praktiziert werden können. Mit Hilfe von Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Atementspannung sowie Achtsamkeits- und Lockerungsübungen können Sie vom Alltag abschalten und neue Kraft und Energie tanken. Bitte Matte, Decke, warme Socken, Getränk und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

<b>Leitung</b>	Silke Stanzel, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 17.09.2025, 6 x, 20:00 – 21:00 Uhr
<b>Beitrag</b>	42,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 19.11.2025, 5 x, 20:00 – 21:00 Uhr
<b>Beitrag</b>	35,00 €
<b>Ort</b>	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

## Fit durch Bewegung

Kurs – auch für Neueinsteiger



Sie haben Spaß an Bewegung und möchten gleichzeitig etwas für Ihren Körper und Ihre Gesundheit tun? Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir machen Cardio-Training, mit gezielten Übungen kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren unseren Rücken und den Beckenboden.

Zum Abschluss sorgen Übungen aus dem Qigong und der Meditation für wohlthuende Entspannung.

Bitte Iso-Matte, Pezziball, Turnschuhe und Getränk mitbringen!

<b>Leitung</b>	Ines Basciano, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit
<b>Termin(e)</b>	ab Donnerstag, 18.09.2025, 7 x, 17:30 – 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Margrethausen, kath. Gemeindezentrum, Beim Kloster 7
<b>Beitrag</b>	49,00 €

## Entspannung durch bewusstes Atmen

Kurs



Unser Alltag im Beruf und zu Hause lässt uns häufig kaum noch Phasen zum Durchatmen. In diesem Kurs schenken wir unsere Aufmerksamkeit unserem Atem, um wieder einen natürlichen, tiefen Atemfluss zu finden. Atem- und Entspannungsübungen sowie lockernde und atemvertiefende Bewegungen helfen, Ihren Körper besser zu verstehen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen. Mittels Atem-Entspannung lernen Sie,

mit Herausforderungen gelassener umzugehen, besser abzuschalten und Energiereserven zu erneuern. Die Übungen werden im Stehen, im Sitzen auf dem Stuhl und auf der Matte ausgeführt.

Bitte Matte, Decke, warme Socken, Getränk und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.

<b>Leitung</b>	Silke Stanzel, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
<b>Termin(e)</b>	ab Donnerstag, 18.09.2025, 6 x, 19:30 – 20:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	42,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Donnerstag, 20.11.2025, 5 x, 19:30 – 20:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	35,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Donnerstag, 15.01.2026, 9 x, 19:30 – 20:30 Uhr
<b>Ort</b>	Geislingen, Bürger- und Vereinshaus „Harmonie“, Bachstr. 29, 1. OG (Übungsraum)
<b>Beitrag</b>	63,00 €

## Line Dance – Bewegung und Lebensfreude – für Anfänger

### Kurs



©kappa400-stock.adobe.com

Sie haben Spaß am Tanzen, aber keinen Tanzpartner? Line Dance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien nebeneinander und hintereinander getanzt wird, jeder tanzt für sich, aber immer in der Gruppe.

Die Tänze setzen sich aus festgelegten, sich wiederholenden Schritten zusammen, die step by step erlernt werden.

Diese Art von Tanzen kennt keine Altersgrenzen. Egal ob jung oder alt, der Spaßfaktor ist bei allen gleich.

Wir tanzen zu Country Musik, aber auch zu Pop, Rock, Oldies, Schlagnern etc. Bei jeder Menge Spaß werden gleichzeitig Kondition, Koordination und die Beweglichkeit gefördert. Line Dance hält Körper und Geist fit!

Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen.

- Leitung** Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin  
**Termin(e)** ab Freitag, 19.09.2025, 9 x, 17:00 – 18:15 Uhr  
**Ort** Schömberg, Stauseehalle, Schulweg 8  
**Beitrag** 53,00 €  
**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Funny Liners e.V.

## Line Dance – für Fortgeschrittene

### Kurs



Sie haben Spaß an Line Dance, möchten sich zu Musik bewegen und gleichzeitig etwas für Ihre Kondition, Koordination und Beweglichkeit tun? Sie bringen schon einige Kenntnisse mit und wollen diese weiter ausbauen?

Wir tanzen zu Country Musik, aber auch zu Pop, Rock, Oldies, Schlagnern und haben jede Menge Spaß miteinander.

Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen!

Einstieg nach Rücksprache möglich. – Gerne dürfen Sie bei uns nachfragen:  
07433 9011030

- Leitung** Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin  
**Termin(e)** **Kurs 1:** ab Freitag, 19.09.2025, 9 x, 18:15 – 19:30 Uhr  
**Kurs 2:** ab Freitag, 16.01.2026, 9 x, 18:15 – 19:30 Uhr  
**Beitrag** 53,00 € je Kurs  
**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Funny Liners e.V.

## Fühlen und entspannen – Achtsamkeit erleben

### Achtsamkeitskurs



Möchtest du deinem Alltag mit mehr Gelassenheit und innerer Balance begegnen? In diesem Achtsamkeitskurs lernst du, wie dein Nervensystem funktioniert, warum dich bestimmte Situationen und Gedanken stressen oder dir Angst machen und wie du aus der Negativspirale herauskommst. Erlebe eine Mischung aus Achtsamkeitsübungen, verschiedenen Atemtechniken, progressiver Muskelentspannung, Klangfantasiereisen, inspirierenden Impulsen für den Alltag. Ziel des Kurses:

• Mehr Gelassenheit und Klarheit im Alltag  
 • Ein bewusster Umgang mit Stress und Belastungen  
 • Raum für Entspannung und neue Kraft  
 • Gefühlsregulationen verbessern  
 • Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Körper und Geist verstehen

- Gönne dir Zeit für dich selbst und entdecke, wie Achtsamkeit dein Leben bereichern kann!

**Leitung** Denise Mayer, Übungsleiterin Eltern-Kind-Turnen, Achtsamkeitstrainerin

**Termin(e)** ab Montag, 22.09.2025, 5 x, 17:30 – 18:30 Uhr

**Ort** Lautlingen, Am Schloss 6 (Schwesternhaus, neben Kita)

**Beitrag** 43,00 €

**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V.

**Hinweis** Bitte Matte und Getränk mitbringen.

## Fit & Relaxed mit Lea

### Kurs



Zu wenig Bewegung? – Im Büro, beim Studieren, im Alltag? Komm und bewege Dich! Den Kopf frei bekommen – Verspannungen loswerden!

Wir treffen uns mit der Fitnesstrainerin Lea und trainieren mit viel Spaß in der Gruppe. Die Kombination aus Kräftigung, Beweglichkeitstraining, Yoga und Entspannung machen das Training abwechslungsreich und interessant. Der Kurs ist für alle, die mehr Bewegung und Freude im Alltag integrieren möchten. Bist du dabei? Alles was du brauchst, sind Turnschuhe und eine Gymnastikmatte.

**Leitung** Lea Steinlehner, Fitness-Trainerin

**Termin(e)** Start voraussichtlich ab Oktober, donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr  
 Die konkreten Kurstermine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Sie werden über unsere Website veröffentlicht.

**Ort** Schömberg, Zehntscheuer

## Gesundheit aktiv fördern – die 4 Säulen der Gesundheit

### Workshop



Die Signale unseres Körpers sind die „wahren Weisheiten“ unseres Lebens. Wie schaffen wir es, besser auf die Signale unseres Körpers zu achten und sie zu verstehen? Wie gelingt es uns eine gesunde Verbindung von Körper, Seele und Geist zu fördern und damit unser Wohlbefinden zu verbessern?

Wir tauchen in einem kurzweiligen 2-Stunden-Programm ein in die 4 Säulen der Gesundheit: **Körper, Stoffwechsel, Psyche und Umwelt**

Folgende Aspekte nehmen wir in den Blick

- Bewegung / Körper und Gehirn / Ruhe, Auszeit
- Ess- und Trinkgewohnheiten
- mentale Gesundheit / Umgang mit belastenden Gedanken
- Schadstoffe, Pestizide / elektrisches Reizklima / Umfeld

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie gesunde Ernährung, Bewegung und Maßnahmen zur Stärkung Ihrer mentalen Gesundheit in Ihren Alltag integrieren können. Kommen Sie dadurch zurück zu einer natürlichen Lebensweise für mehr Energie und Wohlbefinden!

<b>Leitung</b>	Birgit Haller, Körper- und Gehirntainerin, Gesundheitsmentorin
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 07.10.2025, 18:30 – 20:30 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	15,00 €
<b>Anmeldung</b>	bis 01.10.2025

## Heilsames Singen mit Beatrix Reiterer und Max Neumann (Cajon)

### Singkreis – Mitsänger:innen willkommen



„Wer singt, lebt gesünder.“ Das Singen stärkt das Immunsystem, gilt als Antidepressivum, fördert unsere Selbstheilungskräfte, erhöht unsere Energie und verbindet unsere Herzen. Und dabei geht es nicht um „Perfektion“... jede/r, der sprechen kann, kann auch singen! Entdecke den Sänger/die Sängerin in dir und die heilsame Kraft des Singens! Einfach vorbeikommen und ausprobieren!

<b>Leitung</b>	Beatrix Reiterer, Lehrerin für Yoga und Gesang, Sängerin
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 18.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	Eine Spende wird erbeten.
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung

## @ ONLINE

## Yin Yoga

## Online-Kurs mit Aufzeichnung



Yin Yoga ist eine sanfte und passive, zugleich aber intensive Praxis, die auf der Ebene der Faszien wirkt. Es entspannt das Nervensystem, harmonisiert den Energiefluss im Körper und aktiviert so die Selbstheilungskräfte.

Wir üben uns in tiefem Loslassen und laden dadurch unsere Batterien wieder auf. Der perfekte Start ins Wochenende! Keine Vorkenntnisse nötig!

Der Kurs findet via Zoom statt.

Alle Teilnehmer:innen erhalten eine Aufzeichnung der Kursstunden. Falls Sie mal nicht dabei sein können oder zwischendurch eine extra Übungseinheit einlegen wollen, können Sie die Aufzeichnung für Ihre „private Yogastunde“ nutzen.

Sie brauchen:

- Yogamatte oder optional Teppich oder Decke
- Yogablöcke oder ein paar Bücher
- Bolster oder gerollte Handtücher oder 2 Kissen in eine Decke gerollt
- Decke zum Zudecken
- gemütliche, warme Kleidung und warme Socken

**Leitung** Beatrix Reiterer, Lehrerin für Yoga und Gesang, Sängerin

**Termin(e)** **Kurs 1:** Donnerstag, 09.10. / 16.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2025  
9 x, 20:00 – 21:15 Uhr

**Kurs 2:** Donnerstag, 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. / 12.02. / 26.02. / 05.03. / 19.03. / 26.03.2026  
9 x, 20:00 – 21:15 Uhr

**Beitrag** 90,00 € je Kurs incl. Videoaufzeichnung

## Willkommen bei der KEB Zollernalbkreis

Ihr anerkannter Träger offener Erwachsenenbildung in der Region

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter  
mit den aktuellen Veranstaltungstipps:

**[www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)**

Sie finden uns auch auf:

Facebook: @keb.zollernalbkreis

Instagram: keb\_zak

## Yogadance & Yin Yoga mit Bettina und Beatrix

### Workshop



Die wunderbaren Wirkungen von Yoga, vereint im Fluss von Musik! Schritt für Schritt setzen wir im ersten Teil des Workshops mit Bettina Yogahaltungen in fließende Reihen, um sie dann im Wirbel kräftiger Trommeln oder auch ganz meditativ zu erleben. Freue dich auf das harmonisierende Erlebnis von getanztm Yoga! Du brauchst hierfür keine Yogaerfahrung zu haben.

Im zweiten Teil des Workshops lassen wir Körper, Geist und Seele mit Yin Yoga zur Ruhe kommen. Diese sanfte und passive, zugleich aber intensive Praxis, die auf der Ebene der Faszien wirkt, entspannt das Nervensystem, harmonisiert den Energiefluss im Körper und aktiviert so die Selbstheilungskräfte. Eine wunderschöne Kombination zweier Yogastile, um dir eine Pause vom Alltag zu gönnen und Energie zu tanken.

Du brauchst für diesen Workshop keine Vorkenntnisse.

Bitte Folgendes mitbringen: Yogamatte, Yogablocke, längliches Yogabolster oder Yogarolle und eine Decke.

Bei Bedarf werden Yoga-Utensilien zur Verfügung gestellt.

**Leitung** Beatrix Reiterer, Lehrerin für Yoga und Gesang, Sängerin  
Bettina Haug, Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin;  
Fortbildung Yogadance, Faszienyoga

**Termin(e)** Samstag, 18.10.2025, 14:30 – 17:30 Uhr

**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

**Beitrag** 39,00 €

### Anmeldung zu unseren Kursen:

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss und melden Sie sich rechtzeitig an! So haben Sie, die weiteren Kursteilnehmer:innen und auch wir mehr Planungssicherheit.

Es wäre doch schade, wenn wir einen Kurs absagen müssen, weil Anmeldungen nicht rechtzeitig vorliegen.

Gerne können Sie auch noch nach Anmeldeschluss nachfragen. Sind noch Plätze frei, sind Sie uns selbstverständlich herzlich willkommen!

## Qi Gong Meditation in Bewegung

### Kurs



Das Üben mit Qi Gong führt zur Erhaltung der Gesundheit. Die Selbstheilung kann aktiviert werden. Die achtsamen Bewegungen wirken auf den gesamten Körper (Muskeln, Sehnen, Gelenke und Organe), der ganze Körper wird sanft trainiert und die Beweglichkeit gefördert. Sie führen zu einer Verbesserung der Körperhaltung. Durch eine natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule kann sich die Rückenmuskulatur entspannen.

Langsame Bewegungen und Atemtechniken beeinflussen den Körper positiv. Es ist eine wundervolle Methode, um zur Ruhe zu kommen.

Qi Gong ist geeignet für Menschen aller Altersgruppen und setzt keine besondere Begabung oder Beweglichkeit voraus.

Bitte bequeme Kleidung tragen und leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk mitbringen.

- Leitung** Volker Büschgen, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer
- Termin(e)** **Kurs 1:** Montag, 20.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12.2025, 19:15 – 20:30 Uhr  
**Kurs 2:** Montag, 26.01./ 02.02./ 09.02./ 23.02./ 02.03. / 09.03.2026, 19:15 – 20:30 Uhr
- Ort** Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
- Beitrag** 48,00 € je Kurs

## Line Dance – für Anfänger mit Vorkenntnissen

### Kurs

Sie haben Spaß an Line Dance, möchten sich zu Musik bewegen und gleichzeitig etwas für Ihre Kondition, Koordination und Beweglichkeit tun? Sie bringen bereits Grundkenntnisse mit oder wollen nach einer längeren Pause wieder langsam einsteigen?

Wir tanzen zu Country Musik, aber auch zu Pop, Rock, Oldies, Schlägern, haben jede Menge Spaß miteinander und halten gleichzeitig Körper und Geist fit. Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen!

Bei Fragen gerne anrufen: 07433 9011030

- Leitung** Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin
- Termin(e)** ab Freitag, 16.01.2026, 9 x, 17:00 – 18:15 Uhr
- Ort** Schömberg, Stauseehalle, Schulweg 8
- Beitrag** 53,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Funny Liners e.V.

## Geschichten aus der Stadt Balingen Stadtführung

### „Wasser im Wandel der Zeit“



Sie interessieren sich für die Geschichte und Geschichten der Stadt? Bei dieser Führung geht es um das Schwerpunktthema **„Wasser im Wandel der Zeit“**.

Wasser ist ein toller Stoff. – Wir können es trinken, waschen, darin baden, Feuer löschen, ihm zuhören... Und selbstverständlich kommt es heute aus dem Wasserhahn.

Das war nicht immer so. Mühsam war früher die Wasserbeschaffung und Wasser war Segen und Fluch. Balingen hat interessante Geschichten rund um das Thema Wasser: Hochwasser, Schwefelwasser und seine Nutzung, Wasserversorgung und etliches mehr.

Schaffen wir uns zusammen auch ein Bewusstsein, wie wichtig Wasser als Allgemeingut ist und wie gut wir daran tun, damit achtsam umzugehen.

<b>Leitung</b>	Gabriele Seifert, ehrenamtl. Stadtführerin Gartenschau Balingen
<b>Termin(e)</b>	Sonntag, 07.09.2025, 14:00 – 15:30 Uhr Sonntag, 05.10.2025, 14:00 – 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Balingen Friedhofkirche (Parkplatz)
<b>Beitrag</b>	nach eigenem Ermessen
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung, bei Fragen: 0176 23536477

## Geschichten aus der Stadt Balingen Stadtführung

### „Handwerk im Wandel der Zeit“

„Wer will fleißige Handwerker sehn...“ Von jeher war das Handwerk ein wichtiger Zweig der Wirtschaft. Neben der Landwirtschaft gab es in Balingen ein buntes Spektrum an Handwerksbetrieben über die Jahrhunderte:

- Müller, Färber, Gerber durch die Lage an der Eyach,
- Metzger, Lederverarbeitung und manch anderes durch die Platzierung an der Verbindungsstraße zur Schweiz (Schweizer Straße)

Reglementiert, kontrolliert und geschützt war das Handwerk durch die Zünfte im Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert. Mit der Industrialisierung begann eine neue Ära. Wir tauchen ein in das Leben und Tun von Handwerkern in Balingen durch die Zeiten und überlegen gemeinsam, ob „das Handwerk wirklich einen goldenen Boden“ hatte.

<b>Leitung</b>	Gabriele Seifert, ehrenamtl. Stadtführerin Gartenschau Balingen
<b>Termin(e)</b>	Sonntag, 02.11.2025, 14:00 – 15:30 Uhr Sonntag, 07.12.2025, 14:00 – 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Balingen Friedhofkirche (Parkplatz)
<b>Beitrag</b>	nach eigenem Ermessen
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung, bei Fragen: 0176 23536477

## Raunächte – Die magische Zeit zwischen den Jahren

Vortrag – Gespräch – Impulse



Die 12 Raunächte umfassen die Nächte und Tage zwischen Weihnachten und Drei König – eine Zeit des Rückzugs aus dem Alltagstrubel.

Diese Zeit lädt uns zu einer Reise zu uns selbst ein, um gestärkt und voller Zuversicht das neue Jahr zu gestalten. Sie lädt uns ein, tief verborgene Wünsche unserer Seele zu erkunden, greifbar zu machen und sie im neuen Jahr zu gestalten.

Dieser Abend soll eine Vorbereitung für diese Tage sein und uns helfen, uns voller Kraft dem Neuen zuzuwenden.

- Leitung** Gabriele Seifert, Apothekerin  
**Termin(e)** Donnerstag, 20.11.2025, 19:00 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 7,00 €

## Taschenliebe – Stoff-Shopper selber nähen

Nähworkshop



Haben Sie Lust auf Nähen in einer kleinen Gruppe, mit viel Spaß, und am Ende entsteht etwas Individuelles, das wirklich genutzt werden kann? Oder sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? – Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam einen praktischen und schönen Shopper, der ganz klein zusammen gefaltet werden kann und Platz in jeder Handtasche findet.

Ein tolles Einsteigerprojekt, bei dem Sie Grundlagen lernen und gleich ein fertiges Ergebnis mit nach Hause nehmen können. Die Kursleiterin begleitet Schritt für Schritt, ganz egal ob Sie Anfänger sind oder schon ein bisschen Näherfahrung mitbringen. Freuen Sie sich auf eine kreative und entspannte Zeit – lassen Sie uns die Maschinen zum Surren bringen!

- Leitung** Cornelia Rieg-Rieker, Damenschneiderin, Bekleidungsingenieurin  
**Termin(e)** Freitag, 21.11.2025, 15:00 – 19:00 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 28,00 €  
**Hinweis** Nähmaschine sollte nach Möglichkeit mitgebracht werden. Materialliste erhalten Sie bei Anmeldung.

## Neue (ökumenische) Märtyrer

- Leitung** Prof. Dr. Achim Buckenmaier  
**Termin(e)** Donnerstag, 11.09.2025, 09:15 – 11:15 Uhr  
**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6  
**Beitrag** 12,00 € incl. Frühstück  
**Veranstalter** Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 93410

## Bewegung mit Köpfchen

Spielerisches Gedächtnistraining mit Bewegungsgeschichten, Sitztänzen, Spielen

Um fit zu bleiben, sollte man, gerade wenn man älter ist, seinen Körper und sein Gehirn regelmäßig trainieren. Spielerisch mit Sitztänzen, Bewegungsgeschichten und Gedächtnisspielen werden wir Schwung in die grauen Zellen bringen und dabei auch etwas zur Funktionsweise des Gehirns und des Gedächtnisses erfahren.

- Leitung** Dagmar Wichmann  
**Termin(e)** Mittwoch, 24.09.2025, 09:00 – 11:15 Uhr  
**Ort** Tailfingen, kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Breslauer Str. 21  
**Veranstalter** Frauenfrühstück St. Franziskus, SE Talgang, Albstadt-Tailfingen

## Weiberwandern

Eine kleine Auszeit für Frauen

Bei gutem Wetter wandern wir einen Rundweg von 1,5 bis 2 Stunden an verschiedenen Orten.

Treffpunkt ist immer auf dem Parkplatz vor der St. Luzen Kirche in Hechingen.

- Leitung** Ulrike Stoll-Dyma, Bildungsreferentin; Elke Schäfer  
**Termin(e)** Samstag, 27.09., Samstag, 25.10.2025, jeweils 15:30 Uhr  
 Samstag, 29.11.2025, 14:00 Uhr  
**Ort** Hechingen, Parkplatz Bildungshaus St. Luzen  
**Veranstalter** Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis

### Unsere MONTAGSREIHE Immer 19:00 Uhr

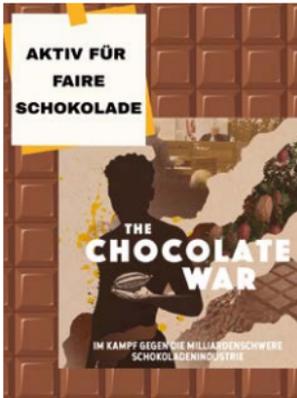
- Vorträge, Seminare, Workshops
- zu frauenspezifischen Themen
- aus ganzheitlicher Sicht
- offen für alle Frauen

Herzliche Einladung!  
 Wir freuen uns auf Sie!



## Der fairen Schokolade auf der Spur

Filmabend mit Verkostung von fairen Schokoladenprodukten



Der Abend beginnt mit dem spannenden Dokumentarfilm „The Chocolate War“ (von Inkota) unter der Regie von Miki Mistrati. Die Dokumentation begleitet den US-amerikanischen Menschenrechtsanwalt Terry Collingsworth bei seinem Kampf gegen wissentliche Ausbeutung von Kinderarbeiter:innen. Als Anwalt von acht ehemaligen Kindersklaven reiste er immer wieder nach Westafrika, um Beweise für seinen Prozess gegen die internationalen Schokoladenhersteller Nestlé und Cargill zu sammeln.

In der Pause werden Sie mit roter, heißer Schokolade, köstlichen Johannisbeer-Chilli-Trüffel und saftigen Walnuss-Brownies aus fair gehandelter Schokolade verwöhnt.

Nach der Stärkung wollen wir noch einen Blick auf „fairafric“ in Ghana werfen. Diese Schokolade wird komplett in Afrika produziert. Aber auch weitere faire Schokolade, die es im Weltladen oder auch in ausgewählten Supermärkten zu kaufen gibt, versprechen einen Genuss ohne Reue.

Freuen Sie sich auf einen informativen Abend mit leckeren, schokoladigen Kostproben.

- Leitung** Weltladen-Team und Frauenflug-Team
- Termin(e)** Montag, 29.09.2025, 19:00 – ca. 21:00 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** Spenden erbeten (zur Finanzierung der Kostproben)
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis, Weltladen Balingen, Faire Gemeinde

## Gesund durch den Winter

Wege zur Infektbekämpfung in der Naturheilkunde

Vortrag mit Gespräch

- Leitung** Piroska Hinss, Heilpraktikerin
- Termin(e)** Donnerstag, 02.10.2025, 09:15 – 11:15 Uhr
- Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
- Beitrag** 12,00 € incl. Frühstück
- Veranstalter** Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 93410

## Flüge durch das Leben

Lesung mit Andrea Schatz



Das Leben ist eine rasante Reise, bei der viele Menschen das Innehalten vergessen. Erinnerungen gehen verloren. Dabei stehen sie als Platzhalter für unsere „Flüge durch das Leben“. Indem wir uns erinnern, schöpfen wir Atem und sorgen für die nötige Bodenhaftung zwischen den Flügen. Die Geschichten dieses Abends sind weder grell noch laut. Sie beinhalten Anekdoten, Gedanken, Befindlichkeiten – Erinnerungen eben. Wer ihnen zuhören möchte, darf sich auf Auszüge aus den

Büchern „Spurrillen“, „Die Reise nach Alzheimer“ und „Lebenslust“ freuen.

Ergänzt durch unveröffentlichte Texte und gewürzt mit einigen Versen, dauert der Flug durch unterschiedliche Lebensphasen etwa eine Stunde, selbstverständlich mit einer Zwischenlandung zum Innehalten nach der Hälfte der Lesezeit.

**Leitung** Andrea Schatz, Hobbyautorin, Balingen

**Termin(e)** Montag, 20.10.2025, 19:00 Uhr

**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

**Beitrag** nach Selbsteinschätzung

**Anmeldung** ohne Anmeldung

**Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

## Eine belebte Burg

Wie kann man ein Kulturdenkmal in die Zukunft führen?

Vortrag mit Gespräch

**Leitung** Dr. Anja Hoppe, Burgverwalterin Hohenzollern

**Termin(e)** Donnerstag, 06.11.2025, 09:15 – 11:15 Uhr

**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

**Beitrag** 12,00 € incl. Frühstück

**Veranstalter** Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 93410

### Haben Sie Lust und Interesse,

die Kath. Erwachsenenbildung im Zollernalbkreis mit zu gestalten und sich mit Ihren Ideen, Kenntnissen und Fähigkeiten in das Programm einzubringen? Dann nehmen Sie doch Kontakt mit uns auf, wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kontakt: Monika Blocher, Leiterin der Kath. Erwachsenenbildung  
Tel. 07433/90110-30, E-Mail: info@keb-zak.de

## Wechseljahre – die zweite Pubertät

Ein Workshop für Frauen



Wechseljahre sind schweißtreibend, aber nicht nur. Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck.

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt.

Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke, (Yoga-) Matte, warme Socken und etwas zum Essen mitbringen. Kaffee, Tee werden zur Verfügung gestellt.

- Leitung** Dr. med. Christiane Weiß, Ärztin, MFM-Leiterin  
**Termin(e)** Samstag, 15.11.2025, 09:30 – 17:00 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 38,00 €  
**Anmeldung** bis 10.11.2025

## Immunsystem stärken mit Jin Shin Jyutsu

Online-Selbsthilfekurs



Möchten Sie Ihr Immunsystem fit machen für die kalte Jahreszeit und Ihre Gesundheit auf natürliche Weise verbessern?

Jin Shin Jyutsu bietet eine ganzheitliche Möglichkeit, Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre Gesundheit zu verbessern. In diesem Selbsthilfe-Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser alten Heilkunst kennen und erfahren, wie Sie durch sanftes Berühren bestimmter Bereiche im Körper den Fluss

der Lebensenergie und dadurch auch das Immunsystem harmonisieren können. Der Kurs enthält viele praktische Übungen und Techniken, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

- Leitung** Silvia Keppeler, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Coach für The Work of Byron Katie  
**Termin(e)** Montag, 17.11.2025, 19:00 – 21:30 Uhr  
**Beitrag** 16,00 €  
**Anmeldung** bis 14.11.2025, die Zoom-Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung  
**Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

## Flüge durch das Leben

Lesung mit Andrea Schatz beim Frauenfrühstück in Tailfingen

Ausführliche Informationen zur Lesung siehe Seite 28.

- Leitung** Andrea Schatz, Hobbyautorin, Balingen  
**Termin(e)** Mittwoch, 26.11.2025, 09:00 – 11:15 Uhr  
**Ort** Tailfingen, kath. Gemeindehaus St. Franziskus, Breslauer Str. 21  
**Veranstalter** Frauenfrühstück St. Franziskus, SE Talgang, Albstadt-Tailfingen

## Adventliches Singen

Musikalischer Vormittag in der Vorweihnachtszeit

- Leitung** Ulrike Stoll-Dyma u.a.  
**Termin(e)** Donnerstag, 04.12.2025, 09:15 – 11:15 Uhr  
**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6  
**Beitrag** 12,00 € incl. Frühstück  
**Veranstalter** Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 6751

## Wilde Nadelbaumküche

Workshop



Fichte, Tanne und Co stecken voller Aromen und besitzen wertvolle Inhaltsstoffe.

Wir schauen uns die verschiedenen Nadelbäume etwas genauer an und lernen dabei Gemeinsamkeiten und Unterscheidungsmerkmale mit allen Sinnen kennen; denn nicht alle Nadelbäume sind essbar! Zusätzlich verrate ich Ihnen

viele Möglichkeiten in der Kulinarik, aber auch volksheilkundliche Anwendungen.

Im praktischen Teil dürfen Sie sich aus Nadelbäumen etwas Kulinarisches und Volksheilkundliches (2 bis 3 Produkte) herstellen. Vielleicht sind Sie nach dem Abend genauso von den der Nadelbaumküche fasziniert wie ich, so dass Sie kleine, besondere Weihnachtsgeschenke herstellen wollen.

Alle Teilnehmenden erhalten ein kleines Rezeptheft.

- Leitung** Gyda Rupprecht, Kräuterpädagogin  
**Termin(e)** Montag, 08.12.2025, 19:00 – ca. 21:15 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 17,00 € Workshopgebühr, zzgl. 8,00 bis 10,00 € Materialkosten (bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen)  
**Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

## Aktuelles aus der Stadtentwicklung

Vortrag mit Gespräch

- Leitung** Dorothee Müllges, 1. Beigeordnete der Stadt Hechingen  
**Termin(e)** Donnerstag, 08.01.2026, 09:15 – 11:15 Uhr  
**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6  
**Beitrag** 12,00 € incl. Frühstück  
**Veranstalter** Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 93410

## Handlettering – Kreative Auszeit mit Brushpen

Workshop



Lust auf eine kreative Pause vom Alltag? Dann bist du hier genau richtig. In diesem 3-stündigen Workshop tauchst du in die wunderbare Welt des **Brushletterings** ein – dem kunstvollen Schreiben mit dem Pinselstift. Schritt für Schritt zeige ich dir alles, was du brauchst, um eigene Schriftkunstwerke zu gestalten – ganz entspannt und in angenehmer Atmosphäre.

*Du lernst:*

- Wie du den Brushpen richtig hältst
- Welche Materialien sich wofür eignen
- Das Brushlettering-Alphabet
- Wie du eigene kleine Projekte wie Karten oder Geschenkverpackungen gestaltest.

*Das bekommst du:*

- Ein liebevoll gestaltetes Workbook mit vielen Übungen
- Materialien, mit denen du auch zu Hause weiter lettern kannst
- Einen Brushpen zum Mitnehmen
- Verschiedene Brushpens & Papiere zum Ausprobieren vor Ort

*Für wen?*

Für alle, die sich kreativ entfalten möchten.

Keine Vorkenntnisse? Kein Problem! – Der Kurs ist perfekt für Anfänger:innen geeignet – du brauchst nur Neugier und Lust am Gestalten.

- Leitung** Anke Philippi, Handlettering-Expertin  
**Termin(e)** Montag, 26.01.2026, 19:00 – 21:30 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 49,00 € Workshopgebühr, zzgl. 9,00 € Materialkosten (bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen)  
**Anmeldung** bis 15.01.2026  
**Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

## Die Zauberwelt der Wörter – mit Kindern Sprache spielerisch entdecken

### Eltern-Kind-Kurs



Bewegungslieder und Sprachförderung spielen eine wichtige Rolle in der früh-kindlichen Entwicklung. In diesem Eltern-Kind-Kurs wird beides kombiniert: Wir fördern nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die sprachliche Kompetenz. Es wird getanzt, gesungen,

gelesen und gelacht. Wir machen erste Rhythmusübungen, spielen mit unserer Stimme und verschiedenen Instrumenten und setzen unseren Körper ein.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern ab Laufalter

- Leitung** Denise Mayer, Sprachförderkraft, Übungsleiterin Eltern-Kind-Turnen, Kinderyogatrainerin
- Termin(e)** Montag, 22.09.2025, 10 x, 09:30 – 11:00 Uhr
- Ort** Lautlingen, Am Schloss 6 (Schwesternhaus, neben Kita)
- Beitrag** 58,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V.

## Babymassage – Zeit für Dich und Dein Baby

Für Eltern mit Babys ab 6 Wochen bis 6 Monate

### Kurs



Über Berührung und Hautkontakt erlebt das Baby sich und seine Umwelt. Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe.

Dieser Kurs bietet Anregung und Anleitung zur liebevollen Berührung und Massage des Kindes. Die Massage begleitet Sie auf eine sanfte und ent-

spannende Art auf dem Weg zu einer tiefen Bindung zu Ihrem Säugling und hilft dem Baby, positive Erfahrungen mit seiner Umwelt zu sammeln.

Informationen zu Entwicklungsgrundlagen, Möglichkeiten der Entwicklungsförderung, Bewegungsanregungen und Informationen zur Ernährung runden dieses Angebot ab. Außerdem wird es Raum geben für Austausch und Fragen. Bitte mitbringen: ein Schälchen, Öl, ein großes Handtuch und Unterlage (z. B. Gymnastikmatte, Isomatte).

- Leitung** Bettina Hermann, Kursleiterin für Babymassagen, Stillspezialistin
- Termin(e)** ab Dienstag, 23.09.2025, 5 x, 09:15 – 10:30 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 55,00 €
- Hinweis** Bitte fragen Sie wegen der Erstattung der Kosten bei Ihrer Krankenkasse nach.



**Kleinkinder auf MUSIKALISCHER Entdeckungsreise****(ca. 1,5 – 3-jährige)**

Singen – Tanzen – Musizieren

Eltern-Kind-Kurs



„Jeder, der sich mit Kindern auf den musikalischen Weg macht, ist Impulsgeber für die Öffnung zur Ton- und Klangwelt.“

Das Erkunden, Erforschen, Experimentieren, Erfahren, Begreifen und Umsetzen geschieht bei jedem Kind auf seine Weise schon im frühen Kindesalter. Die Jüngsten lassen sich schnell begeistern von Angeboten, die mit Rhythmus und Dynamik zu tun haben.

Die Lebenswelt der Kinder ist voller Töne, Geräusche und Klänge. Sie zu entdecken ist spannend und interessant.

- Kennenlernen von Musik durch ganzkörperliche Erfahrungen, wie z. B. klatschen, stampfen, hüpfen
- Freies Experimentieren und vielfältige Sinneserfahrungen
- Leiser Ton und lauter Ton
- Singen einfacher Liedtexte mit bekannten Melodien
- Bewegung zur Musik
- Kennenlernen und Musizieren mit einigen Orff-Instrumenten

Der Kurs bietet ebenfalls Zeit und Raum, miteinander ins Gespräch zu kommen. Bereitgelegtes Spielmaterial und Rasseln können im freien Spiel ausprobiert werden.

**Leitung** Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich

**Termin(e)** ab Donnerstag, 09.10.2025, 8 x, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

**Beitrag** 48,00 €

**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., kafamba

**Kleinkinder auf Entdeckungsreise (ca. 1 – 2,5-jährige)**

Eltern-Kind-Kurs



Kleine Kinder sind neugierig. Sie entdecken und erkunden auf ihre ganz eigene Weise ihre Umgebungen.

Mit Liedern, Fingerspielen und Spielen können die Erwachsenen die Neugier der Kleinen unterstützen und die Sprachförderung anregen.

Die Kinder haben mit ihren Begleitpersonen die Möglichkeit, gemeinschaftliche Erfahrungen zu machen und einfache Lieder und Spiele kennenzulernen.

- Kennenlernen von Versen für den Wickeltisch und Kniereiterspielen
- Kennenlernen von Spielen und jahreszeitlichen Fingerspielen
- Kennenlernen von einfachen Liedtexten mit bekannten Melodien, die uns im Alltag begleiten können
- Kennenlernen von Rhythmus bzw. erste Erfahrungen mit Musik

Der Kurs bietet ebenfalls Zeit und Raum, miteinander ins Gespräch zu kommen. Ideen und Anregungen für den häuslichen Alltag mit Kleinkindern dürfen gerne bis zum nächsten Treffen ausprobiert werden.

**Leitung** Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich

**Termin(e)** **Kurs 1:** ab Donnerstag, 09.10.2025, 8 x,  
jeweils 09:30 – 11:00 Uhr  
**Kurs 2:** ab Donnerstag, 15.01.2026, 8 x,  
jeweils 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

**Beitrag** 48,00 € je Kurs

**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., kafamba

## Abend für Großeltern, Eltern und Interessierte

Spiel- und Liedvorschläge für zu Hause – für den Herbst

Seminar



Großeltern und Eltern sind Begleiter der Kinder. Großeltern werden oft in der Begleitung der Enkel eingebunden und singen und spielen mit ihren Enkeln.

An diesem Abend wollen wir verborgene Schätze aus der eigenen Kindheit wieder aufleben lassen. Liedmelodien aus vergangenen Kindertagen **mit neuem Text**

sind schnell nachzusingen und lenken den Blick auf den **Herbst**.

Zudem lernen Sie Fingerspiele und Spiele zur **herbstlichen Jahreszeit** kennen.

- Kennenlernen herbstlicher Lieder, Bewegungsspiele, Fingerspiele
- Liedgut teils für Kinder unter 3 Jahren bis zum 5. Lebensjahr
- Skript zum Mitnehmen
- Tipps für Bücher zum Thema Herbst

**Leitung** Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich

**Termin(e)** Dienstag, 14.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

**Beitrag** 10,00 €

**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., kafamba

## Offenes Café für Alleinerziehende in Balingen und Albstadt



Das Familienleben als Alleinerziehende/r bringt neben tollen Momenten und Erfahrungen mit den Kindern oftmals auch besondere Herausforderungen mit sich. Das Café für Alleinerziehende bietet daher Müttern und Vätern die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen

und neue Kontakte zu knüpfen. Als ein Ort zum Wohlfühlen lädt das Café ein, gemütlich bei einem Kaffee, Tee oder Wasser gemeinsam zu verweilen und vom Alltagsstress loszulassen. Auch für die Beschäftigung der Kinder ist gesorgt.

- Leitung** Beate Graf-Obermeier  
**Termin(e)** 18.10. / 29.11.2025, jeweils samstags, 09:30 – 11:30 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Termin(e)** 08.11. / 13.12.2025, jeweils samstags, 09:30 – 11:30 Uhr  
**Ort** Ebingen, kath. Gemeindehaus Marienheim, August-Sauter-Str. 21  
**Anmeldung** nicht erforderlich  
**Veranstalter** Kath. Dekanat Balingen, keb Zollernalbkreis e.V., kafamba

## @ ONLINE

### Bedürfnisorientiert für starke Kinder

Wie es uns gelingt, die Bedürfnisse unserer Kinder zu erfüllen und die eigenen zu achten



Online-Vortrag mit Gespräch



Viele Eltern stellen heute Erziehungs-/ Glaubenssätze vergangener Generationen in Frage. Sie wollen die Bedürfnisse ihrer Kinder erfüllen, statt althergebrachten Regeln zu dienen. Nicht selten kommen Eltern dabei schnell an ihre Grenzen. Um die neuen Werte gut integrieren zu können, lohnt es sich, genauer hinzuschauen und viele grundlegende Fragen zu klären:

- Was heißt eigentlich "bedürfnisorientiert erziehen"?
- Welche Bedürfnisse stehen hinter dem Verhalten meines Kindes?
- Was braucht mein Kind, wenn es ihm nicht gut geht?
- Was ist, wenn ich allen Bedürfnissen nachkomme, mein Kind aber trotzdem nicht zufrieden ist?
- Welchen Raum brauchen meine eigenen Bedürfnisse, damit ich in meiner Kraft bin?

Am Elternabend wollen wir ein paar Impulse zu diesen Fragen geben. Denn mehr Klarheit bei den eigenen Antworten kann Eltern unterstützen, mit Freude und Zufriedenheit das Familienleben zu genießen.

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e)** Dienstag, 21.10.2025, 19:30 – 21:00 Uhr
- Beitrag** 5,00 €
- Anmeldung** bis 17.10.2025: keb Zollernalbkreis
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba
- Hinweis** Gefördert durch die Diözese Rottenburg-Stuttgart

## Sozialrechtliche Regelungen und persönliche Hilfen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt

### Informationsabend für werdende Eltern

Es stellen sich viele Fragen rund um die Geburt und die Zeit danach. Deshalb veranstaltet die Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle des Caritas-Zentrums Albstadt 2-mal im Jahr einen kostenlosen Informationsabend.

Hier bekommen werdende Mütter und Väter Informationen über Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, die Stiftung „Mutter und Kind“ sowie Angebote im Landkreis.

- Leitung** Christiane Mauch, Dipl. Soz.päd; Gordana Jurenc, B.A. Erziehungswissenschaft; Rita Schulze, Dipl. Soz.päd.
- Termin(e)** Dienstag, 21.10.2025, 19:00 Uhr
- Ort** Albstadt-Ebingen, Caritas-Zentrum, August-Sauter-Str. 21
- Anmeldung** 07431 95732-0, mauch.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de, jurenc.g@caritas-schwarzwald-alb-donau.de, schulze.r@caritas-schwarzwald-alb-donau.de
- Veranstalter** Kath. Schwangerschaftsberatungsstelle, Caritas-Zentrum Albstadt, Caritas Schwarzwald-Alb-Donau

## Digitaler Elterntreff

### Themen, die Eltern bewegen



informieren \* austauschen  
ausprobieren

dienstags 20 Uhr  
ONLINE

bequem von zu Hause aus

## Abend für Großeltern, Eltern und Interessierte

Spiel- und Liedvorschläge für zu Hause – für die Vorweihnachts- und Winterzeit

Seminar



Großeltern und Eltern sind Begleiter der Kinder. Großeltern werden oft in der Begleitung der Enkel eingebunden und singen und spielen mit ihren Enkeln. An diesem Abend wollen wir verborgene Schätze aus der Kindheit wieder aufleben lassen. Liedmelodien aus vergangenen Kindertagen **mit neuem Text** sind schnell

nachzusingen und lenken den Blick auf die **Vorweihnachtszeit**. Zudem lernen Sie Fingerspiele und Spiele für die winterliche Jahreszeit kennen.

- Kennenlernen jahreszeitlicher Lieder, Bewegungsspiele, Fingerspiele
- Liedgut teils für Kinder unter 3 Jahren bis zum 5. Lebensjahr
- Skript zum Mitnehmen
- Tipps für Bilderbücher zu den Themen St. Martin, Nikolaus, Weihnachten, Winter

**Leitung** Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich

**Termin(e)** Dienstag, 04.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4

**Beitrag** 10,00 €

**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., kafamba

## @ Online-Kurs

### So kann's gehen – Kompaktkurs Eltern-Kind-Arbeit

Grundlagen, Praxisvorschläge, Stundenentwürfe und mehr für „neue“ und „erfahrene“ Leiter:innen von Eltern-Kind-Gruppen

Spielgruppe, Krabbelgruppe, Eltern-Kind-Gruppe – so unterschiedlich die Namen sind, das Miteinander ist immer bunt und anregend für Kleine und Große.

Leiten Sie solch eine Gruppe und wünschen Sie sich Anregungen, Informationen und Austausch für Ihre Leitungsaufgabe? Spielen Sie schon länger mit dem Gedanken, eine Krabbelgruppe in Ihrer Gemeinde ins Leben zu rufen, zu übernehmen oder im Team weiterzuführen?

Dann ist dieser 4-teilige Kompaktkurs genau das Richtige für Sie!

Sie bekommen viele Ideen für die Praxis, die ganz leicht übernommen werden können. Zusätzlich erwarten Sie Tipps und wichtige Informationen zur Organisation der Gruppe sowie pädagogisches Grundwissen rund um die Eltern-Kind-Gruppe. Sie erhalten jahreszeitliche Anregungen sowie wertvolle Theorie. Zusammen mit der praktischen Vorstellung eines eigenen Stundenentwurfs durch die TeilnehmerInnen ist dies eine wertvolle Fundgrube für Ihre Spielgruppe vor Ort. Die Teilnahme an allen 4 Abenden wird mit einem Zertifikat bestätigt.

- Leitung** Martina Liebendörfer Dipl. Pädagogin, Referentin für Frühpädagogik und frühkindliche religiöse Bildung
- Termin(e)** Mittwoch 05.11 / 12.11. / 19.11. / 26.11.2025, 19:30 – 22:00 Uhr
- Beitrag** 60,00 €
- Anmeldung** bis spätestens 19.10.2025 bei keb Zollernalbkreis
- Veranstalter** Fachbereich Ehe und Familie, Diözese Rottenburg-Stuttgart

## **Achterbahn der Gefühle** Glück und Leid hochsensibler Kinder und die besonderen Herausforderungen ihrer Eltern

Vortrag mit Gespräch



Bisherigen Forschungen zufolge ist etwa jeder zehnte Mensch wesentlich sensibler veranlagt als die normalsensible Mehrheit.

Hochsensible Kinder und Jugendliche sind in der Regel außergewöhnlich empfindsam für äußere und innere Reizwahrnehmungen und Veränderungen, für Feinheiten und Details, Stimmungen und Gefühle, oft auch auffallend zurückgezogen, furchtsam oder zuweilen überaus „eigenwillig“.

Gleichzeitig verfügen sie häufig über ungewöhnliche Talente und Interessen, wirken zuweilen verträumt, verletzlich, widersprüchlich oder auch überraschend gereizt und aggressiv. Einerseits können sie völlig unkompliziert und geschmeidig sein und plötzlich wieder ausgesprochen widerwillig und auch vollkommen unverständlich reagieren.

Woran zeigt sich die Hoch-Sensibilität bei Kindern? Was sind ihre spezifischen Potentiale und Schwierigkeiten? Welche hilfreichen Strategien der Eltern im Umgang mit hochsensiblen Kindern gibt es?

- Leitung** Christoph Weinmann, Dipl. Sozialarbeiter, Kindertherapeut
- Termin(e)** Freitag, 07.11.2025, 19:00 – 21:30 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 5,00 €
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** kafamba, keb Zollernalbkreis e.V.

**[www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)**

Besuchen Sie auch unsere Website [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)

Dort finden Sie aktuelle Informationen und werden über Veranstaltungen informiert, die bei Drucklegung des Programmheftes noch nicht geplant waren!

**@ Online-Vortrag mit Gespräch****Das habe ich schon 100-mal gesagt ...!**

Wie das Miteinander in Familien leichter und erfüllender wird



„Hörstörungen“ bei Kindern können ein Ohrenproblem sein. Aber was tun, wenn die Ohren okay sind? Am Morgen aufstehen und einfach mitmachen, Sachen aufräumen, am Tisch sitzen bleiben, ... – Die Liste von Dingen, die ein Kind eigentlich schon kann, ist ebenso lang wie die Liste der Gründe, warum es aber nicht will.

An diesem Abend erarbeiten wir Strategien, wie man Dinge nur noch max. 2-mal sagen muss und danach sowohl Eltern wie auch Kinder entspannter und zufriedener sind.

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e)** Dienstag, 25.11.2025, 20:00 Uhr
- Beitrag** 10,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

**Den Frühling und Ostern in einer Eltern-Kind-Gruppe gestalten und erleben**

Schnupperangebot für (Wieder-)Einsteigerinnen

Online-Seminar

Sie möchten eine Eltern-Kind-Gruppe initiieren und vielleicht schon bald zu einem ersten Treffen einladen? Sie stehen vor der Frage: Wie könnte ich so ein Treffen gestalten und was machen wir denn beim nächsten Treffen?

Im Schnupperangebot erhalten Sie viele Anregungen und Ideen, wie diese Jahreszeit bewusst in der Eltern-Kind-Gruppe zum Thema gemacht werden kann. An diesem Abend werden konkrete Vorschläge gemacht, wie man kleine Geschichten, Lieder, Fingerspiele, Reime, einfachste Basteleien und Ähnliches zu einer in sich stimmigen Gruppenstunde zusammensetzen kann.

- Leitung** Martina Liebendörfer, Dipl. Pädagogin, Referentin für Frühpädagogik und frühkindliche religiöse Bildung
- Termin(e)** Donnerstag, 22.01.2026, 19:30 – 22:00 Uhr
- Beitrag** wird von der Diözese übernommen
- Anmeldung** bis 20.01.2026 bei der keb Zollernalbkreis
- Veranstalter** Fachbereich Ehe und Familie, Diözese Rottenburg-Stuttgart

**@ Online-Vortrag mit Gespräch****Kinder im digitalen Zeitalter**

Wie Kinder fit fürs Leben werden und starke Wurzeln entwickeln

Was brauchen Kinder in ihren ersten Jahren, um später als glückliche und resiliente Erwachsene durchs Leben zu gehen? Und was hilft ihnen, um zu gegebener Zeit Medien kompetent in ihren Alltag zu integrieren? Die technische Entwicklung ist rasant. Doch die Grundvoraussetzungen für gesunde menschliche Entwicklung bleiben gleich. Gerade diese „Basics“ sind heute häufig gefährdet. Ohne sie können Kinder jedoch nicht die Wurzeln bilden, die sie brauchen, um später mit den großen und kleinen Herausforderungen gut zurechtzukommen. Im Digitalen Elterntreff besinnen wir uns bewusst auf diese "Basics". Wir zeigen praxisnahe Beispiele und gehen auf konkrete Fragen der Teilnehmer:innen ein.

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e)** Dienstag, 27.01.2026, 20:00 Uhr
- Beitrag** 10,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

**Neue Chance für die Liebe – Krisen beenden ohne Trennung****Seminar**

Woran liegt es, dass anfänglich gelingende Beziehungen oftmals enden in Enttäuschung, Schuldvorwürfen, Schmerz, Langeweile und Leid? Offensichtlich ist es so, dass wir etwas Wesentliches übersehen. Es sind diese vernachlässigten Aspekte, die dafür sorgen, dass die Liebe nicht einfach bleibt.

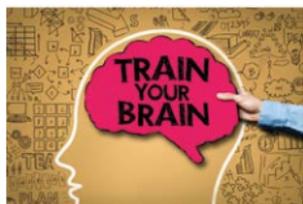
Spannend wird's, wenn die Schmetterlinge verfliegen sind und dunkle Wolken am Horizont erscheinen. Was also tun, wenn sich die alten Muster melden und die Partnerschaft auf eine harte Probe gestellt wird?

In einer Mut machenden, erfrischend humorvollen und dennoch ernsthaften Atmosphäre tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Partnerschaft und teilen wertvolle Gedanken, praktisch umsetzbare Anregungen und berührende Einsichten. Anhand von Impulsvorträgen und im Gruppengespräch gehen wir grundlegenden Fragen nach und sprechen über typische Beziehungsfehler und darüber, wie wir sie vermeiden können. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Paardynamik und erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, sich neu und positiv aufeinander zu beziehen. Das Seminar richtet sich an alle, die die Dynamik einer aktuellen oder vergangene Liebesbeziehung besser verstehen möchten, um sich neue Spielräume zu erschließen für eine erfüllende Partnerschaft.

- Leitung** Dr. Michael Schwelling, System. Berater, Supervisor, Coach
- Termin(e)** Freitag, 30.01.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 33,00 € Einzelperson; Sonderpreis bei Anmeldung als Paar

## Fit im Kopf – stark im Leben mit "50 plusminus"

### 3-teiliges Seminar



Ein scharfes Gedächtnis ist der Schlüssel zum Erfolg. Mehr merken, weniger suchen. Mit Fingerübungen, Merktechniken und mehr trainieren wir unser Gehirn und erhöhen unser geistiges Potential. Gemeinsam und mit viel Spaß in der Gruppe steigern Sie Ihre Merkfähigkeit um ein Vielfaches

und optimieren Ihre Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit.

Wussten Sie schon, dass man auch durch Fingerübungen das Gedächtnis effektiv verbessern kann, z. B. in Kombination mit Bewegung, Feinmotorik und Koordination?

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer:innen „50 plusminus“ viele Anregungen, wie sie mit einfachen Mitteln oder auch anspruchsvoll das Gedächtnis trainieren können.

Bitte Schreibzeug und ein Getränk mitbringen.

<b>Leitung</b>	Gemma Benintende, Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
<b>Termin(e)</b>	Freitag, 17.10. / 31.10. / 14.11.2025, 14:30 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	36,00 €

## Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainer:in

### Modul 2: Aufbaukurs 1



Als ganzheitliche/r Gedächtnistrainer:in aktivieren und unterstützen Sie die kognitive Leistungsfähigkeit Ihrer Klient:innen und Kund:innen. In dieser 3-teiligen Ausbildungsreihe erhalten Sie das notwendige Wissen und geeignete Methoden, um Einheiten zum ganzheitlichen Gedächtnistraining selbstständig zu konzipieren und mit Ihren Teilnehmer:innen durchzuführen. Sie

lernen viele Übungen zu den verschiedenen Hirnleistungen kennen, Sie erstellen eigene Übungen und bekommen Tipps und Anregungen, um abwechslungsreiche und unterhaltsame Stunden zu gestalten. Außerdem erfahren Sie auf verständliche Weise die wichtigen Grundlagen über die Funktion des Gehirns und neueste Erkenntnisse über Lernen und geistige Fitness.

Trainer:innen für ganzheitliches Gedächtnistraining arbeiten mit Schulkindern, in der Erwachsenenbildung, in Pflege- und Reha-Einrichtungen oder in der Ergotherapie. Sie erhalten umfangreiche Seminarunterlagen mit theoretischer Hintergrundinformation und vielen Übungen, die Sie bei Ihrer Tätigkeit als Gedächtnistrainer:in einsetzen können.

Ausbildungsinhalte sind:

- Grundlagen der Gehirnfunktion und des Gedächtnisses
- Lernstile und Merktechniken

- Kursplanung, Methodik und Didaktik für Gedächtnistrainingseinheiten
- Gedächtnistraining mit den verschiedenen Zielgruppen (von Kindern bis hin zu dementiell veränderten Menschen)
- Aspekte der Gerontologie
- Übungen und Arbeiten mit den ausführlichen Unterlagen für die eigene Praxis als Trainer:in

<b>Leitung</b>	Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Ausbildungsleiterin BVGT e.V.
<b>Termin(e)</b>	<b>Modul 2:</b> Mi., 22.10.2025, 09:00 Uhr – So., 26.10.2025, 12:15 Uhr <b>Modul 3:</b> Mi., 28.01.2026, 09:00 Uhr – So., 01.02.2026, 12:15 Uhr
<b>Ort</b>	Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6, Hechingen
<b>Beitrag</b>	470,00 € Kursgebühren inkl. Arbeitsmaterialien im Wert von 65,00 € pro Modul; zzgl. 119,50 € Tagesverpflegung pro Modul
<b>Anmeldung</b>	für Modul 2 bis 03.09.2025, für Modul 3 bis 10.12.2025
<b>Veranstalter</b>	keb Zollernalbkreis, Bildungshaus St. Luzen
<b>Hinweis</b>	Übernachtungen bitte direkt im Bildungshaus St. Luzen buchen: Tel. 07471 9341-0, mail@luzen.de, www.luzen.de

## Mentale Stärke – Sich selbst und andere besser verstehen

### Seminar



Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen.

In diesem Seminar werden die Teilnehmer neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und besser in sich selbst zu ruhen.

Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen. Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

<b>Leitung</b>	Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 18.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	33,00 €

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter mit den aktuellen Veranstaltungstipps: [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)

## Merktechniken für Alltag und Beruf

### Seminar



Die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Der Umgang mit der täglichen Informationsflut fordert uns immer mehr. „Wie kann ich mir Zahlen oder Namen besser merken?“ – „Was kann ich tun, damit ich die Inhalte eines Textes besser behalten kann?“ Mit den richtigen Merkstrategien gelingt es Ihnen, sich neue Informationen sicher einzuprägen und wieder abzurufen.

In diesem Seminar lernen Sie bewährte und leicht umsetzbare Techniken, die Ihre Gedächtnisleistung steigern. Verschiedene Übungen, Tipps und Tricks helfen, den Anforderungen in Beruf und Alltag besser gerecht zu werden. Für die geistige Fitness spielt nicht nur das Beherrschen von Merktechniken eine Rolle. Sie erfahren auch, was unser Gehirn sonst noch braucht, um optimal zu funktionieren und um lebenslang fit zu bleiben.

Zielgruppe: Kursleiter:innen für Ganzheitliches Gedächtnistraining zur Zertifikatsverlängerung (14 UE), ehren- und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit (z. B. Alltagsbegleiter:innen, Betreuungsassistent:innen)

- Leitung** Petra Tagscherer, Gedächtnistrainerin, Ausbildungsleiterin BVGT e.V., Trainerin für Biografiearbeit
- Termin(e)** Freitag, 16.01.2026, 14:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 17.01.2026, 9:00 – 17:00 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 156,00 € Seminargebühr; incl. Kaffee und Tee, ohne Verpflegung

## Vorschau



**Gymnastik fürs Gehirn – Spannendes rund um (Vor-) Namen**  
Weiterbildung für Menschen, die mit Senioren arbeiten

Seminar

Ausführliche Informationen zu den Inhalten der Weiterbildung:  
[www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)

- Leitung** Gemma Benintende, Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
- Termin(e)** Freitag, 13.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Beitrag** 33,00 € incl. Getränk

## Trauercafés im Zollernalbkreis

---

### Albstadt-Lautlingen

jeden letzten Montag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

29.09. / 27.10. / 24.11.2025

in der Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8

Kontakt: Tel. 07431 763869 oder 0151 50415292 oder 07431 73532

michael.weimer@drs.de

### Balingen

jeden 3. Freitag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Geschäftsstelle Ökumenische Hospizgruppe Balingen, Alter Markt 16

Kontakt: 0151 41270727 (Team der Ökumen. Hospizgruppe)

### Geislingen

jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

im kath. Gemeindehaus, Schloßstr. 9

Kontakt: 07433 21236 (Pfarrbüro)

### Hechingen

jeden letzten Donnerstag (ungerade Monate), 16:00 – 18:00 Uhr

25.09. / 27.11.2025

im Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

Kontakt: 07471 9300125 (Anna Hömens, Ursula Lindgens)

### Rosenfeld

jeden 2. Montag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

im Gemeindehaus (neben der Stadtkirche)

Kontakt: 07428 1232 (Pfarrbüro)

## Gesprächskreis für trauernde Angehörige nach Suizid



**Leitung** Michael Weimer, Diakon, und Trauerbegleiterinnen

**Termin(e)** 24.09. / 29.10. / 26.11.2025 und 28.01.2026  
mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr

**Ort** Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8

**Anmeldung** jeweils 2 Tage vorher bei Sybille Fink: 0160 92634114

**Veranstalter** Kirchliche Sozialstation St. Vinzenz, Kirchliche Sozialstation  
Diakonie Albstadt, Hospizgruppe Albstadt



## **Trauer – Hoffnung – Leben**

### **Trauerkurs, Trauerbegleitung**

Sie sind herzlich eingeladen zu einem Trauerkurs, in dem wir in einem geschützten Rahmen den Gefühlen der Trauer Raum geben und unseren Blick langsam wieder auf das Leben richten wollen.

- Leitung** Anita Arbesser, zertif. Trauerbegleiterin  
**Termin(e)** Montag, 06.10. / 03.11. / 01.12.2025 und 12.01.2026, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 20,00 €  
**Anmeldung** bei keb Zollernalbkreis  
**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Heilig-Geist-Gemeinde Balingen

## **Ohne Dich**

### **Offener Gesprächskreis für trauernde Eltern**

Diese Angebot richtet sich an Eltern, die ein Kind verloren haben – in der Schwangerschaft, während der Geburt oder Stunden, Wochen und Monate nach der Geburt. Der offene Gesprächskreis ist ein gemeinsames Angebot von Hospizgruppen im Zollernalbkreis.

- Termin(e)** jeden ersten Freitag (gerade Monate), 15:30 – 17:30 Uhr  
 05.09. / 10.10. / 07.11. / 05.12.2025  
**Ort** Hechingen, Zollernstr. 20 (Hospizbüro)  
**Hinweis** Kontakt: 0151 50415292 Albstadt, 0151 41270727 Balingen, 0159 04693741 Hechingen

## **Wanderung für Menschen in Trauer**

Unsere Trauerbegleiter:innen laden herzlich zu einer Trauerwanderung ein.

Wir starten vom Wanderparkplatz Stockäcker oberhalb des Feriendorfes Tieringen (ca. 200 m nach dem Gasthof Berghütte) auf fast ebenem Weg zum Hörnle. Begleitet werden die Teilnehmer:innen von unseren Trauerbegleiter:innen.

Wir bitten um festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung. Bei Regenwetter findet die Wanderung nicht statt.

- Leitung** TrauerbegleiterInnen der Ökumen. Hospizgruppe Balingen  
**Termin(e)** Samstag, 18.10.2025, 13:30 Uhr  
**Ort** Tieringen, Hörnle  
**Anmeldung** nicht erforderlich  
**Veranstalter** Ökumen. Hospizgruppe Balingen

## Herbst-Trauerkurs

- Leitung** Michael Weimer, Diakon, und Trauerbegleiterinnen  
**Termin(e)** 22.10. / 05.11. / 19.11. / 03.12. / 17.12.2025 und 07.01. / 21.01. / 04.02.2026, jeweils mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr  
**Ort** Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8  
**Anmeldung** bis 12.10.2025: 07431 763869 oder 0178 1613565 oder 07431 73532 oder michael.weimer@drs.de  
**Veranstalter** Kirchliche Sozialstation St. Vinzenz, Kirchliche Sozialstation Diakonie Albstadt, Hospizgruppe Albstadt

## Wege in der Trauer

### Trauerkurs

Wenn ein Familienmitglied, enge Freunde oder die große Liebe sterben, kann einen das vollkommen aus der Bahn werfen. Manchmal braucht es Unterstützung und es hilft, mit anderen Trauernden innerhalb einer geschlossenen Gruppe gemeinsam ein Stück des Weges zu gehen.

Unsere erfahrenen TrauerbegleiterInnen laden die TeilnehmerInnen ein, sich an 8 Abenden mit den unterschiedlichen Facetten Ihrer Trauer auseinander zu setzen.

- Leitung** Team der Ökumen. Hospizgruppe  
**Termin(e)** Dienstag, 25.11. / 09.12. / 23.12.2025 / 13.01. / 27.01. / 10.02. / 24.02. / 10.03.2026  
 8 Termine, 14-tägig, jeweils 19:00 – 21:00 Uhr  
**Ort** Balingen, Alter Markt 16  
**Anmeldung** erforderlich: 0151 41270727, uf@hospiz-balingen.de  
**Veranstalter** Ökumenische Hospizgruppe Balingen



## Unter dem Regenbogen

Trauerberatung für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige

Wenn Eltern oder Geschwister sterben, brauchen Kinder, Jugendliche und ihre Familien Hilfestellungen, um mit dem Verlust umzugehen und einen guten Umgang mit ihrer Trauer zu finden.

Weitere Informationen: [www.mit-kindern-trauern.de](http://www.mit-kindern-trauern.de)

Gefördert durch STÄRKE



- Leitung** Ulrike Wolf, Trauerbegleiterin mit Team  
**Ort** Rottweil, Johannerstraße 35  
**Anmeldung** Tel. 0741 34853342, Mobil: 0157 32774244, E-Mail: trauerberatung-dekanat.rottwiel@drs.de

**Verlass mich nicht, wenn ich schwach werde**

Kurs für Menschen, die an der Hospizarbeit interessiert sind

Neuer Kurs  
Anfang 2026



Der Kurs der Ökumenischen Hospizgruppe Balingen wendet sich an Menschen, die sich mit Sterben und Tod auseinandersetzen wollen und bereit sind, Betroffenen in ihren jeweils unterschiedlichen Situationen beizustehen

Themen des Kurses sind u. a.: Wahrnehmen, Zuhören, Verstehen, Dasein und Loslassen. Diese Fähigkeiten sollen die Teilnehmer:innen bei sich entwickeln und stärken. Neben Sachinformationen werden eine Reihe von Kenntnissen und Fertigkeiten über die seelsorgerische Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden vermittelt. Sich mit dem Sterben auseinander zu setzen heißt auch, das eigene Ende zu bedenken.

Der eigene Glaube ist keine Voraussetzung zur Teilnahme, wohl aber wird die Offenheit erwartet, sich auf Inhalte christlicher Tradition einzulassen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

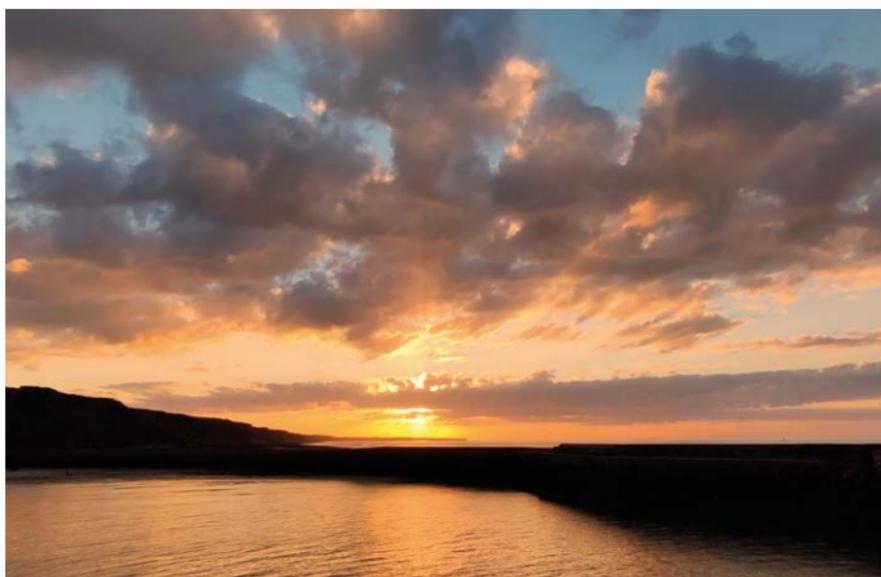
Kursaufbau:

- Informationsabend zu den Kursinhalten
- Einführungskurs: 6 Abende und ein Seminar mit Übernachtung
- Besuchspraktikum: 4 Std. monatlich und 3 Gruppenabende
- Vertiefungskurs: 6 Abende und ein Seminar mit Übernachtung

**Leitung** Pfarrer Christof Seisser, Ute Fischer, Cathrin Lindner

**Termin(e)** Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  
Terminanfrage: 0151 41270727

**Hinweis** Informationen: Ökumenische Hospizgruppe Balingen,  
Geschäftsstelle, 07433 9012684, E-Mail: [uf@hospiz-balingen.de](mailto:uf@hospiz-balingen.de)



## Veranstaltungen von Partner-kebs – in Präsenz und online

### Chansonabend Edith Piaf „Ses Chansons“

Unter dem Himmel von Paris, irgendwo im alten Montmartre, steht ein Hafemädchen und singt: „Kommen Sie herein, mein Herr! Setzen Sie sich an meinen Tisch...“ Edith Piaf sang so emotional und wahrhaftig wie keine andere über die Liebe, das Leben und über die Straßen von Paris. Jedes ihrer Lieder öffnet die Tür zu einer Geschichte aus dem Milieu, in dem sie aufwuchs und – vielleicht – aus ihrem Leben. Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Piaf. Erleben Sie ihre Geschichten in einer Mischung der französischen Chansons und ihren Übersetzungen.

**Regina Greis** studierte Operngesang an der Hochschule für Musik Karlsruhe. Sie ist als Sängerin, Schauspielerin und Theaterpädagogin tätig.

**Klaus Hügl** hat Kammermusik und Liedbegleitung an der Arizona State University (Phoenix, USA) studiert. Er ist als Klavierbegleiter und Pianist tätig.

Karten im Vorverkauf: Pfarrbüro, Bahnhofstr. 2, Spaichingen: 07424 958400

**Termin(e)** Samstag, 27.09.2025, 19.30 Uhr

**Ort** Spaichingen, Edith-Stein-Haus, Angerstr. 7

**Beitrag** 10,00 € ermäßigt 7,00 €

**Veranstalter** keb Kreis Tuttlingen e.V., SE „Am Dreifaltigkeitsberg“

### 8-wöchiger MBSR-Kurs – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Immer mehr Menschen geraten durch die täglichen Herausforderungen unter Druck. Wenn Stress zur Gewohnheit wird, sind damit oft auch körperliche Symptome verbunden, wie z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, bis hin zum Burnout. Ein sehr wirkungsvoller und seit Jahrzehnten erprobter Ansatz im Umgang damit ist die Schulung der „Achtsamkeit“ mit dem MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction). Dabei geht es nicht darum, sein Leben komplett umzukrempeln, sondern mit Geduld und Akzeptanz zu lernen, mit den „stressigen“ Herausforderungen im Alltag anders umzugehen. Der Kurs nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn wird inzwischen weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. MBSR verbindet meditative Übungen mit modernen Erkenntnissen aus der Psychologie, der Neurowissenschaften und Stressforschung.

**Kostenloser Infoabend am Freitag, 26.09.2025, 18:00 Uhr**

**Leitung** Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Hui Chun Gong Lehrerin

**Termin(e)** ab Freitag, 17.10.2025, 17:00 – 19:30 Uhr, 8 x

Achtsamkeitstag am Samstag, 22.11.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

**Ort** Tuttlingen, Kath. Gemeindehaus, Eichhörnchenweg 2

**Beitrag** 320,00 € incl. tel. Vorgespräch, Handbuch, Meditationsanleitungen

**Anmeldung** bis 30.09.2025: Tel. 07461 965980-20, [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

**Veranstalter** keb Kreis Tuttlingen e.V.

## Mehr als Kitsch, Kommerz und Kerzen – Bräuche von Martini bis Weihnachten

Vortrag mit Lichtbildern von Prof. Dr. Werner Mezger



Die Zeit von Martini bis Weihnachten ist eine Periode besonders intensiver Brauchentfaltung. Dazu tun sich viele Fragen auf: Was hat Sankt Martin mit Weihnachten zu tun, und warum wird am 11. 11. auch der Karneval eröffnet? Was ist aus dem heiligen Nikolaus geworden, der sich inzwischen vielerorts in den neutralen Weihnachtsmann verwandelt hat? Wie viel wissen wir überhaupt noch über die Geschichte, die Theologie und den eigentlichen Sinn des Weihnachtsfestes?

Wo haben der Adventskranz und der Christbaum, wo die Krippen und Krippenspiele ihren Ursprung? Woher kommt der Ausdruck „Zeit zwischen den Jahren“? Und warum bewegt die Menschen mittlerweile weniger das biblische Ereignis der Geburt Christi als die Frage, ob es weiße Weihnachten gibt?

Diesen und vielen anderen Aspekten geht der Vortrag anhand von reichem Bildmaterial nach. Dabei bieten sich farbenfrohe Einblicke in Brauchformen aus ganz Europa, die in ihrer Exotik teilweise ebenso rätselhaft wie faszinierend sind. Allein die Fülle der Nikolausbräuche im alpinen Raum kennt nahezu keine Grenzen. Durch den Vergleich der Kulturformen unterschiedlicher Gegenden werden dem Betrachter die Augen geöffnet für Zusammenhänge und Ideen, die in früheren Jahrhunderten selbstverständlich waren, heute jedoch in Vergessenheit geraten sind. Insbesondere aber geht es darum, in unserer zunehmend verweltlichten Zeit den tieferen Sinn populärer Feierformen wieder bewusst zu machen.

**Werner Mezger**, bekannt durch zahlreiche Buchveröffentlichungen, Rundfunk- und Fernsehsendungen, war von 1996 bis 2021 Professor für Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie an der Universität Freiburg und Direktor des Freiburger Instituts für Kulturanalyse der Deutschen des östlichen Europa (IKDE).

- Leitung** Prof. Dr. Werner Mezger  
**Termin(e)** Dienstag, 04.11.2025, 19:00 Uhr  
**Ort** Gosheim, kath. Gemeindehaus, Lembergstr. 1  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** keb Kreis Tuttlingen e.V., keb Gosheim

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter  
mit den aktuellen Veranstaltungstipps:

**[www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)**

## Liebe, Stress und Zärtlichkeit

Paarbeziehungen in der rush hour des Lebens

Vortrag mit Dr. med. Alexander Lux

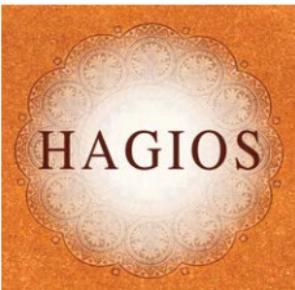


Die rush hour des Lebens – die spannende Lebensphase zwischen 30 und 50 Jahren – ist eine Zeit, in der oftmals viel gleichzeitig zusammenkommt: z.B. Ehe, Kinder, Immobilie, beruflicher Werdegang etc. Diese Zeit stellt vielfältige Anforderungen und lässt manchmal nur wenig Raum für Beziehung. Eine tragende Paarbeziehung und eine erfüllende Sexualität sind Gesundheitsfaktoren, die stark unterschätzt und wenig diskutiert werden. Dies soll im Vortrag niederschwellig und unterhaltsam zum Thema werden.

Outen Sie sich mit dem Besuch dieses Abends als Problempaar? – Nein! Sie bekennen sich höchstens zu Ihrer gemeinsamen Verantwortung und profitieren von Einblicken in gelingende Paarkonstellationen und dem Wissen um vermeidbare Fehler. Also – Babysitter organisieren und kommen! Natürlich am allerbesten als Paar.

- Leitung** Dr. med. Alexander Lux, FA f. Innere Medizin, Hausärztliche Versorgung, Sexualmediziner in Weiterbildung
- Termin(e)** Samstag, 08.11.2025, 17.00 – ca. 18.30 Uhr
- Ort** Tuttlingen-Nendingen, Bischof-Moser-Haus, Bräunisbergstr. 26
- Anmeldung** und weitere Infos: 07461 96598020, [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)  
E-Mail: [info@keb-tuttlingen.de](mailto:info@keb-tuttlingen.de)
- Veranstalter** keb Kreis Tuttlingen e.V.

## HAGIOS-Lieder singen & bewegen Innehalten im Advent



An diesem Nachmittag wollen wir eine Auswahl an HAGIOS-Liedern sowohl miteinander singen als auch in einfachen Kreistänzen bewegen. Eingeladen sind alle, die Lust am Singen haben und / oder an einfachen Kreistänzen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Zwischendurch gibt es eine Pause mit Kaffee, Tee und Gebäck.

- Leitung** Ulrike Diehm, Sozialpädagogin, Religionspädagogin;  
Felix Diehm, Theologe
- Termin(e)** Samstag, 06.12.2025, 14:30 – 17:00 Uhr
- Ort** Spaichingen, Edith-Stein-Haus, Angerstr. 7
- Beitrag** 15,00 €
- Anmeldung** keb Tuttlingen: Tel. 7461 96598020, [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)
- Veranstalter** keb Kreis Tuttlingen e.V.

**@ ONLINE****Fürchtet Euch nicht?**

Wo Angst uns lähmt – Wo Angst uns hilft

Online-Vortrag



Ist es ein guter Tipp, den uns die Bibel da anbietet? Was bringt es uns denn, wenn wir uns nicht fürchten? Angesichts der Kriege, Krisen und Katastrophen in aller Welt, angesichts aber auch eines immer unübersichtlicher werdenden Alltags müsste doch eigentlich Angst unser ständiger Begleiter geworden sein.

**Uwe Bork**, Autor, Journalist und freier Mitarbeiter der „Stiftung Weltethos“, untersucht, wie sich – eventuell mit Hilfe der Religionen – Angst überwinden lässt und wie sie vielleicht sogar zu einer positiven Kraft der Gestaltung werden kann.

**Leitung** Uwe Bork, Journalist, Sachbuchautor

**Termin(e)** Montag, 26.01.2026, 19:00 Uhr

**Beitrag** 5,00 €

**Anmeldung** keb Freudenstadt: 07451 623220, [info@keb-freudenstadt.de](mailto:info@keb-freudenstadt.de)

**Veranstalter** keb Kreis Freudenstadt e.V.

**@ ONLINE****Die Angst der Ahnen und die Angst der Nachkommen**

Wie Angst unser ererbtes Potential blockieren kann

Online-Vortrag

Die Angst und die großen Schrecken im Leben unserer Ahnen haben diese häufig verstummen lassen und so konnten diese überwältigenden Erfahrungen häufig nicht integriert werden. Diese ‚unerledigten‘ und oft vergessenen Erfahrungen und Gefühle können dann in der Erfahrung eines Nachkommen auftauchen – auch ohne, dass es einen direkten Kontakt gab und ohne, dass diese Wiederholung bewusst wird. Wir erben nicht nur das Potential unserer Vorfahren, sondern oft auch ihre Traumata.

**Heike Gattnar**, geb. 1943 in den Wirren des Krieges, lehrt seit 2002 als erste Europäerin die von Dr. Peter Levine entwickelte Traumatherapie Somatic-Experiencing in Seminaren und akkreditierten SE-Trainings.

**Leitung** Heike Gattner

**Termin(e)** Dienstag, 03.02.2026, 19:00 Uhr

**Beitrag** 5,00 €

**Anmeldung** keb Freudenstadt: 07451 623220,  
E-Mail: [info@keb-freudenstadt.de](mailto:info@keb-freudenstadt.de)

**Veranstalter** keb Freudenstadt e.V. und keb Kreis Rottweil e.V.

## We are family – keb-Online-Vortragsreihe für Eltern



Beitrag 5,00 € pro Vortrag  
Nähere Infos bei der jeweils  
angegeben keb

### Wird Gott nass, wenn es regnet?

Mit Kindern über religiöse Fragen ins Gespräch kommen  
Martina Liebendörfer, Sozialpädagogin, Ref. für frühkindl. religiöse Bildung  
Mittwoch., 08.10.25, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-uhl.de](http://www.keb-uhl.de)  
Veranstalter: keb Ulm-Alb-Donau

### Bedürfnisorientiert für starke Kinder

Ulrike Bogen, Familienberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Dienstag, 21.10.2025, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)  
Veranstalter: keb Zollernalbkreis

### Rivalen im Kinderzimmer?

Die 6 Schlüssel zur Geschwisterbindung  
Nicola Schmidt, Autorin, Geschäftsführerin der artgerecht GmbH  
Dienstag, 18.11.2025, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-ostalbkreis.de](http://www.keb-ostalbkreis.de)  
Veranstalter: keb Ostalbkreis

### Kinder vor sexuellem Missbrauch schützen

Tina Schäfer-Brennenstuhl, Päd. M.A., Fachkraft Prävention bei sex. Missbrauch  
Dienstag, 25.11.2025, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)  
Veranstalter: keb Kreis Freudenstadt

### Grenzen setzen ohne zu verletzen

Rita Stehle, Individualpsychologische Beraterin, Erziehungsberaterin  
Donnerstag, 04.12.2025, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)  
Veranstalter: keb Kreis Tuttlingen

### Starke Kinder, starke Familien

Wie Gouling Sleeptalk die Resilienz von innen stärkt  
Melanie Kalpakidis, Coach, Gouling SleepTalk Consultant  
Donnerstag, 22.01.2026, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-boeblingen.de](http://www.keb-boeblingen.de)  
Veranstalter: keb Kreis Böblingen

### Jedes Kind ist anders – Eltern queerer Kinder im Gespräch

Heiko Hauger und Marian Antoni, Fachstelle Queersensible Pastoral DRS  
Dienstag, 27.01.2026, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-reutlingen.de](http://www.keb-reutlingen.de)  
Veranstalter: keb Kreis Reutlingen

## **Wut, Aggression, Angst, Freude und Glück**

Intensive Emotionen von Kindern verstehen und begleiten

Tabea Schmidt, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Dienstag, 03.02.2026, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-fn.de](http://www.keb-fn.de)

Veranstalter: keb Bodenseekreis

## **Entwicklungspsychologische Phänomene kindlicher Spiritualität**

Dr. Christin Probst-Wolfram, Theologin und Religionswissenschaftlerin

Donnerstag, 26.02.2026, 19.30 – 21 Uhr – Anmeldung: [www.keb-ludwigsburg.de](http://www.keb-ludwigsburg.de)

Veranstalter: keb Kreis Ludwigsburg

## **@ Neurodiversität verstehen – keb-Online-Reihe**



**Diese Online-Reihe beleuchtet die Vielfalt menschlicher Wahrnehmung und Denkweisen.**

## **Hochsensitive, hochsensible und gefühlsstarke Kinder begleiten**

Tabea Schmidt, Sozialpädagogin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Dienstag, 28.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung: [www.keb-fn.de](http://www.keb-fn.de)

## **Hochbegabung und schnell lernende Kinder erkennen und verstehen**

Ingrid Schulz, Begabtenpädagogin, Fortbildnerin im frühkindlichen Bereich

Donnerstag, 27.11.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung: [www.keb-fn.de](http://www.keb-fn.de)

## **Neuronengewitter – Mein Kind, sein ADHS und was uns gerettet hat**

Ursula Frühe, Autorin

Mittwoch, 10.12.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung: [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

## **Keine Panik bei LRS (Lese-Rechtschreibschwäche)**

Nadin Bühler, Lehrerin, Beratungslehrerin

Dienstag, 20.01.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung: [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

## **Autismus: das Anderssein alltagstauglich verstehen**

Nadia Anthes, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin

Dienstag, 24.02.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung: [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)

**Beitrag pro Vortrag: 5,00 €, Infos bei der jeweils angegeben keb.**

**Eine Kooperation der keb Bodenseekreis, keb Rottweil, keb Tuttlingen, keb Ulm-Alb-Donau**

## Angebote der keb Diözese Rottenburg-Stuttgart

### Angebote für Paare

#### Wellness? Fitness? Reha?

Was braucht Ihre Beziehung zum Jahreswechsel?



#### Online-Kurs für Einzelne und Paare

Vielleicht von allem ein bisschen? – Dann gönnen Sie sich mit dem Online-Kurs ein Update für Ihre Beziehung. Mit den audiovisuellen Möglichkeiten moderner Medien bekommen Sie ein interaktives und humorvolles Coaching zur Verfügung gestellt, das jederzeit und überall genutzt werden kann. Allein oder als Paar. Entwickelt wurde es von den beiden Paartherapeuten Prof. Dr. Ludwig Schindler und Dr. Judith Gastner. Die interaktiven Online-Sitzungen wirken wie ein „Fitness-Programm“ für Ihre Partnerschaft. Interessiert? Beim Infoabend wird das Programm vorgestellt: 18 Online-Sitzungen à 25 Minuten in einem Zeitraum von vier Monaten. Begleitend werden drei digitale Abende angeboten, um Raum für Fragen und zum Austausch zu haben.

**Referentinnen** Mechthild Alber, Dr. Ute Rieck

**Termine** Infoabend: Donnerstag, 09.10.2025, 20:00 Uhr  
Austauschabende: 13.11. / 11.12.2025 und 29.01.2026,  
20:00 – 21:30 Uhr

**Anmeldung** bis 12.10.2025, weitere Informationen://[www.paar-ehe.de/partnerschaft-leben/paarbalance.html](http://www.paar-ehe.de/partnerschaft-leben/paarbalance.html)

**Veranstalter** Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie,  
E-Mail: [ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de)

### „Wenn aus Hören Zuhören wird, entsteht echte Verbundenheit.“ Gesprächstraining für Paare



**MACHPAAR**

Gut miteinander reden zu können, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gelingende Partnerschaft. Am Leben des Partners/der Partnerin teilhaben können, Wünsche mitteilen, Entscheidungen gemeinsam fällen – all dies setzt voraus, dass ein Paar gut im Gespräch miteinander ist.

Bei den Kursen handelt es sich um ein intensives Training zu zweit – entweder online oder in Präsenz. Das Setting besteht aus vier Paaren und zwei Trainer:innen. Das Training ist wissenschaftlich fundiert und zeigt besonders wirksame Forschungsergebnisse. Es gibt zwei verschiedene Formate: EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) und KEK (Konstruktive Ehe Kommunikation).

Die aktuellen Termine der Trainings sind zu finden unter:

<https://www.paar-ehe.de/gesprachstraining-epl-kek/termine.html>

**Veranstalter** Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie,  
[ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de)

## Angebote für Alleinerziehende

---

### Trennung – und jetzt?

Das Alte loslassen und Neues beginnen

#### Wochenende für Menschen nach Trennung mit Kinderbetreuung

Eine Trennung ist ein schmerzliches Ereignis, egal ob man sie selber will oder ob man vom Partner/von der Partnerin verlassen wird. In beiden Fällen muss man Abschied nehmen: von dem/der Partner/in, vom bisherigen Alltag, der gemeinsamen Wohnung, vielleicht sogar von Kindern und nicht zuletzt von den Vorstellungen, die man sich von seiner Partnerschaft gemacht hat.

An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen und einen Blick auf die Phase der Trennung oder Scheidung werfen, um aus der Sicht von heute bewusst wahrzunehmen, was damals passiert ist mit uns. Es wird Raum geben, den eigenen Fragen nachzuspüren, aber auch Gelegenheit zum Austausch mit anderen.

**Referentinnen** Beate Gröne, Ingrid Winkler

**Termin** Freitag, 07.11. – Sonntag, 09.11.2025

**Ort** Wernau, Kath. Jugend- und Tagungshaus, Antoniusstr. 3

**Anmeldung** bis 24.09.2025, Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie/Alleinerziehende,  
Tel. 0711 9791-1040, E-Mail: ehe-familie@bo.drs.de

## Frauenbildung

---



### Kompetenztraining – Von Frauen für Frauen

Eine Fortbildungsreihe für Frauen, die Gruppen, Teams und Kurse leiten (wollen) – erfahrungs- und praxisorientiert

### Fit im Vorstand

Viel Wissenswertes rund um die Vorstandsarbeit und Zeit für Ihre Fragen

**Referentin** Jeanette Siebert, Supervisorin und Coach (DGSV)

**Termin** Donnerstag, 25.09.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

**Ort** online

**Anmeldung** bis 18.09.2025, Link: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen.html>

## Ressourcen stärken

In der kälteren Jahreszeit haben Sie die Möglichkeit bei uns „aufzutanken“. Wir starten mit dem Thema „Glück. Es erwartet Sie Wissenswertes aber auch Praktisches als Stärkung für den Alltag.

**Referentinnen** Michaela Striebich-Rosenkranz, Dipl. Pädagogin, Coach

**Termine** Freitag, 28.11., 16:00 – 20:00 Uhr und Samstag, 29.11.2025, 09:00 – 13:00 Uhr

**Ort** Stuttgart, Bischof-Leiprecht-Zentrum, Jahnstr. 30

**Anmeldung** bis 21.11.2025, Link: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen.html>

## Männerbildung

### 80. Männertag der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Fest verankert!? – Haltepunkte für Männer in bewegten Zeiten



Im Jahr 1946 rief Bischof Sproll erstmals die katholischen Männer zusammen, um ihnen nach den Jahren des Krieges und der NS-Herrschaft neue Orientierung für ihre Rolle in Familie, Kirche und Gesellschaft zu geben. 80 Jahre später erleben wir erneut eine Zeitenwende, in der vieles als sicher Geglauhtes ins Wanken gerät. In dieser bewegten Zeit stellt sich für Männer die Frage: Was gibt uns in der Gegenwart inneren Halt und Zuversicht, um

die Herausforderungen zu bestehen – als Demokraten, als Männer, als Christen? Der 80. Männertag lädt ein, diesen Fragen nachzugehen. Als Impulsgeber wird Bruder Josef van Scharrel, Benediktiner aus dem Kloster Nütschau bei Hamburg, ergründen, wie christliche Zuversicht heute als „Sinnanker“ dienen kann. Bruder Josef wird uns Einblicke in das Prinzip der „Stabilitas loci“ geben – die Bedeutung eines festen Ortes, der Orientierung und Halt bietet. Das Männerhaus St. Raphael, das er in Nütschau gegründet hat, ist für viele Männer zu einem „Safe Space“ geworden, an dem sie gerade in Krisen Einkehr finden und sich neu verankern können.

Es gibt verschiedene Workshops und viel Raum für den Austausch. Am Samstagabend wird der Geburtstag des Männertages gefeiert. Den Abschluss bildet eine Wort-Gottes-Feier im großen Kreis der Männer am Sonntagmittag.

**Referent** Br. Josef van Scharrel, Benediktiner, Kloster Nütschau bei Bad Oldesloe

**Termin** Samstag 18.10. – Sonntag, 19.10.2025

**Ort** Bildungsforum Kloster Untermarchtal

**Anmeldung** Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Männerarbeit, Tel. 0711 9791-1090, E-Mail: [maenner@bo.drs.de](mailto:maenner@bo.drs.de)  
weitere Informationen unter:  
<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/maenner>



## Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e. V.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber)

Die Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V. ist ein eingetragener Verein und ein anerkannter Träger öffentlicher kirchlicher Erwachsenenbildung im Zollernalbkreis. Grundlage unserer inhaltlichen Arbeit sind die „Grundsätze und Ziele“ der Erwachsenenbildung in der Diözese Rottenburg-Stuttgart.

Wir bieten wertorientierte Bildung und sind offen für Menschen jeglicher Weltanschauung. Dabei stehen wir für ein christliches Menschenbild ein und fördern die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung.

### Was uns leitet

keb gibt Menschen Impulse

- wir begleiten aktuelle Themen
- wir schaffen Raum für Austausch und Diskussion

keb ist nah am Menschen

- wir nehmen die Bedürfnisse und Sorgen der Menschen wahr
- wir heißen alle Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit willkommen

keb verbindet Menschen

- wir ermöglichen vielfältige Begegnungen
- wir vertreten Toleranz und Vielfalt

### keb – Themen, die bewegen

### Die keb Zollernalbkreis e.V.

ist eine anerkannte Bildungseinrichtung nach § 10 Absatz 3 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg.



Katholische Erwachsenenbildung  
Zollernalbkreis e. V.



## September

02.09.	Kurs: Hatha Yoga.....	13
04.09.	Seniorentanz-Kurs: Tanzen kennt kein Alter .....	11
07.09.	Stadtführung in Balingen – „Wasser im Wandel der Zeit“ .....	24
09.09.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz.....	2
11.09.	Hechinger Frühstück: Neue (ökumenische) Märtyrer .....	26
12.09.	Faire Woche vom 12. bis 26. September.....	8
15.09.	Betend gehen am Raichberg.....	2
15.09.	Kurs: Fit und beweglich mit Rosi.....	13
15.09.	Kurs: Walking / Nordic Walking .....	14
16.09.	Bibel-Café.....	3
16.09.	Kurs: Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining.....	14
16.09.	Kurs: Yoga auf dem Stuhl .....	15
17.09.	Beten mit Leib und Seele in der Natur .....	3
17.09.	Kurs: Yoga am Morgen für jeden.....	15
17.09.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....	16
17.09.	Kurs: Neue Energie durch Entspannung (Progr. Muskelentspannung etc.) .....	16
18.09.	Kurs: Fit durch Bewegung .....	17
18.09.	Kurs: Entspannung durch bewusstes Atmen.....	17
19.09.	Kurs: Line Dance für Anfänger:innen.....	18
19.09.	Kurs: Line Dance für Fortgeschrittene.....	18
20.09.	Noche Cubana mit der Gruppe „los 4 del Sol“ .....	8
22.09.	Schweigend um den Stausee .....	3
22.09.	Achtsamkeitskurs: Fühlen und entspannen .....	19
22.09.	Eltern-Kind-Kurs: Die Zauberwelt der Wörter .....	32
23.09.	Kurs: Babymassage.....	32
24.09.	Führung durch die Alte Synagoge Hechingen .....	8
24.09.	Frauenfrühstück in Tailfingen: Gedächtnistraining – Bewegung mit Köpfchen.....	26
24.09.	Gesprächskreis für trauernde Angehörige nach Suizid.....	45
25.09.	Kompetenztraining für Frauen: Fit im Vorstand.....	56
26.09.	Infoabend zum MBSR-Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.....	49
27.09.	Weiberwandern .....	26
27.09.	Chanson-Abend: Edith Piaf „Ses Chansons“ .....	49
28.09.	Fairer, interkultureller Brunch .....	8
29.09.	Filmabend: Der fairen Schokolade auf der Spur .....	27
30.09.	Digitaler Elterntreff: Blöde Mama! Blöder Papa! .....	33

## Oktober

02.10.	Anders.Orte – Besuch bei Mellifera e.V.....	9
02.10.	Hechinger Frühstück: Gesund durch den Winter.....	27
03.10.	Pilgertag auf dem Martinusweg – Binsdorf zur alten Weilerkirche .....	4

05.10.	Stadtführung in Balingen: Wasser im Wandel der Zeit .....	24
06.10.	Trauerkurs (am Abend): Trauer – Hoffnung – Leben .....	46
07.10.	Workshop: Gesundheit aktiv fördern .....	20
08.10.	Online-Vortrag: Wird Gott nass, wenn es regnet.....	53
09.10.	Online-Kurs: Yin Yoga.....	21
09.10.	Eltern-Kind-Kurs: Kleinkinder auf musikalischer Entdeckungsreise (ca. 1 – 3-jährige) .....	34
09.10.	Eltern-Kind-Kurs: Kleinkinder auf Entdeckungsreise (ca. 1 – 2,5-jährige).....	34
09.10.	Infoabend zum Online-Kurs „Was braucht Ihre Beziehung zum Jahreswechsel?“ .....	55
13.10.	Betend gehen am Raichberg.....	2
14.10.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz.....	2
14.10.	Bibel-Café.....	3
14.10.	Abend für Großeltern, Eltern, Interessierte – Spiele, Lieder für den Herbst.....	35
17.10.	Seminar: Fit im Kopf – stark im Leben mit „50 plusminus“ .....	42
17.10.	MBSR-Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit .....	49
18.10.	Heilsames Singen mit Beatrix Reiterer und Max Neumann (Cajon) .....	20
18.10.	Workshop: Yogadance & Yin Yoga mit Bettina und Beatrix.....	22
18.10.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Balingen .....	36
18.10.	Wanderung für Menschen in Trauer .....	46
18.10.	80. Männertag der Diözese Rottenburg-Stuttgart .....	57
20.10.	Schweigend um den Stausee .....	3
20.10.	Kurs: Qi Gong .....	23
20.10.	Lesung mit Andrea Schatz – Flüge durch das Leben.....	28
21.10.	Digitaler Elterntreff: Bedürfnisorientiert für starke Kinder.....	36
21.10.	Informationsabend für werdende Eltern: Sozialrechtliche Regelungen und Hilfen .....	37
22.10.	Beten mit Leib und Seele in der Natur .....	3
22.10.	Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainer:in – Modul 2.....	42
22.10.	Herbst-Trauerkurs (Abendkurs) .....	47
25.10.	Pilgern auf dem Martinusweg .....	4
25.10.	Weiberwandern .....	26
28.10.	Online-Reihe Neurodiversität: Hochsensitive, hochsensible Kinder.....	54
31.10.	Meditationswochenende: Yoga und Jesus .....	4

## November

02.11.	Führung: Schlosskirche Haigerloch.....	5
02.11.	Stadtführung Balingen: Handwerk im Wandel der Zeit .....	24
04.11.	Abend für Großeltern, Eltern, Interessierte – Spiel-/Liedvorschläge Vorweihnachtszeit.....	38
04.11.	Vortrag: Bräuche von Martini bis Weihnachten.....	50
05.11.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....	16

05.11.	Online-Kurs: So kann's gehen – Kompaktkurs Eltern-Kind-Arbeit .....	38
06.11.	Hechinger Frühstück: Eine belebte Burg (Hohenzollern) .....	28
07.11.	Vortrag: Achterbahn der Gefühle – Hochsensible Kinder .....	39
07.11.	Wochenendkurs: Trennung – und jetzt? .....	56
08.11.	Besinnungstag auf dem Palmbühl – Mensch Martin! .....	5
08.11.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Ebingen .....	36
08.11.	Vortrag: Liebe, Stress und Zärtlichkeit .....	51
11.11.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz .....	2
11.11.	Bibel-Café .....	3
15.11.	Workshop: Wechseljahre – die zweite Pubertät .....	29
17.11.	Online-Kurs: Immunsystem stärken mit Jin Shin Jyutsu .....	29
18.11.	Seminar: Mentale Stärke – Sich selbst und andere besser verstehen .....	43
18.11.	Online-Vortrag: Rivalen im Kinderzimmer .....	53
19.11.	Kurs: Neue Energie durch Entspannung .....	16
20.11.	Kurs: Entspannung durch bewusstes Atmen .....	17
20.11.	Vortrag: Raunächte – Die magische Zeit zwischen den Jahren .....	25
21.11.	Workshop: Taschenliebe – Stoff-Shopper selber nähen .....	25
22.11.	5. Dekanatsmännertag – Balingen .....	5
24.11.	Seminar: Gedächtnistraining – für einen fitten Geist .....	12
25.11.	Digitaler Elterntreff: Das habe ich schon 100-mal gesagt .....	40
25.11.	Kurs: Wege in der Trauer .....	47
25.11.	Online-Vortrag: Kinder vor sexuellem Missbrauch schützen .....	53
26.11.	Frauenfrühstück St. Franziskus: Lesung – Flüge durch das Leben .....	30
27.11.	Online-Reihe Neurodiversität: Hochbegabung .....	54
28.11.	Kompetenztraining für Frauen: Ressourcen stärken .....	57
29.11.	Weiberwandern .....	26
29.11.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Balingen .....	36

## Dezember

02.12.	Wir sagen euch an eine heilige Zeit .....	6
04.12.	Hechinger Frühstück: Adventliches Singen .....	30
04.12.	Online-Vortrag: Grenzen setzen ohne zu verletzen .....	53
06.12.	HAGIOS-Lieder singen und bewegen .....	51
07.12.	Stadtführung in Balingen: Handwerk im Wandel der Zeit .....	24
08.12.	Workshop: Wilde Nadelbaumküche .....	30
09.12.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz .....	2
09.12.	Wir sagen euch an eine heilige Zeit .....	6
10.12.	Bibel-Café .....	3
10.12.	Online-Reihe Neurodiversität: ADHS .....	54
13.12.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Ebingen .....	36
16.12.	Wir sagen euch an eine heilige Zeit .....	6
16.12.	Lesung: Die Weihnachtsgeschichte als Lebensphilosophie .....	6

**Januar**

08.01.	Hechinger Frühstück: Aktuelles aus der Stadtentwicklung.....	31
12.01.	Die Psalmen – Persönliche Zugänge .....	7
12.01.	Kurs: Fit und beweglich mit Rosi.....	13
12.01.	Kurs: Walking / Nordic Walking.....	14
13.01.	Bibel-Café.....	3
13.01.	Kurs: Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining.....	14
13.01.	Kurs: Hatha Yoga.....	13
13.01.	Kurs: Yoga auf dem Stuhl.....	15
14.01.	Kurs: Yoga am Morgen für jeden.....	15
14.01.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....	16
15.01.	Kurs: Entspannung durch bewusstes Atmen.....	17
15.01.	Online-Kurs: Yin Yoga.....	21
15.01.	Eltern-Kind-Kurs: Kleinkinder auf Entdeckungsreise (1 – 2,5-jährige) .....	34
16.01.	Kurs: Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen .....	23
16.01.	Fortbildung: Merktechniken für Alltag und Beruf.....	44
19.01.	Die Psalmen – Persönliche Zugänge .....	7
19.01.	Online-Vortrag: Wenn Widerstand zur Pflicht wird.....	10
19.01.	Übungskurs: Geistig fit bleiben – mit einfachen Denkübungen.....	12
20.01.	Online-Meditation: Stille – Lauschen – Präsenz.....	2
20.01.	Online-Reihe Neurodiversität: Keine Panik bei LRS.....	54
22.01.	Vortrag: Atlas der unbegangenen Wege – Neuaufbruch und Wandel.....	7
22.01.	Online-Seminar: Frühling und Ostern in einer Eltern-Kind-Gruppe gestalten .....	40
22.01.	Online-Reihe: Starke Kinder, starke Familien .....	53
26.01.	Die Psalmen – Persönliche Zugänge .....	7
26.01.	Kurs: Qi Gong .....	23
26.01.	Workshop: Handlettering – Kreative Auszeit mit Brushpen.....	31
26.01.	Online-Vortrag: Fürchtet Euch nicht? – Wo Angst uns lähmt – Wo Angst uns hilft .....	52
27.01.	Digitaler Elterntreff: Kinder im digitalen Zeitalter .....	41
27.01.	Online-Reihe: Jedes Kind ist anderes – Eltern queerer Kinder im Gespräch ..	53
28.01.	Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainer:in Modul 3 .....	42
30.01.	Seminar: Neue Chance für die Liebe – Krisen beenden ohne Trennung.....	41

**Vorschau**

03.02.	Online-Vortrag: Die Angst der Ahnen und die Angst der Nachkommen .....	52
03.02.	Online-Reihe: Wut, Aggression, Angst, Freude und Glück.....	54
24.02.	Online-Reihe Neurodiversität: Autismus.....	54
26.02.	Online-Reihe: Phänomene kindlicher Spiritualität.....	54
01.03.	Führung durch die Alte Synagoge Hechingen .....	8
13.03.	Weiterbildung für die Seniorenarbeit: Gymnastik fürs Gehirn .....	44

## Fortlaufende Veranstaltungen

Ansprechbar – Ein Open-Air-Seelsorge-Angebot, Palmbühl .....	2
Seniorentanz-Gruppe Frommern „Fit durch Bewegung und Musik“ .....	11
Seniorentanz-Gruppe Geislingen „Fit durch Bewegung und Musik“ .....	11
Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....	11
Ohne Dich – Offener Gesprächskreis für trauernde Eltern .....	46
Trauercafé Albstadt-Lautlingen.....	45
Trauercafé Balingen.....	45
Trauercafé Geislingen .....	45
Trauercafé Hechingen.....	45
Trauercafé Rosenfeld .....	45
Trauerberatung für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige .....	47

## Bildnachweise:

Titelbild: M. Blocher und Canva	S. 19 (1) Canva, (2) L. Steinlehner	S. 37 erstellt mit Canva
S. 2 M. Holl	S. 20 (1) B. Haller, (2) B. Reiterer	S. 38 erstellt mit Canva
S. 3 (1) Canva, (2) M. Blocher	S. 21 B. Reiterer	S. 39 Ch. Weinmann
S. 6 (1) M. Blocher, (2) S. Wohlfahrt	S. 22 B. Reiterer	S. 40 Canva
S. 7 G. Neuhold	S. 23 M. Weckenmann	S. 41 Pixabay
S. 8 L. Veas	S. 24 H. Kemper	S. 42 (1), (2) Canva
S. 9 Pixabay	S. 25 (1) G. Seifert, (2) C. Rieg-Rieker	S. 43 Canva
S. 10 H. Haker	S. 27 Inkota, Canva	S. 44 (1,2) erstellt mit Canva
S. 12 (1) Canva, (2) ©melita-stock.adobe.com	S. 28 A. Schatz	S. 46 Kerstin Dupont, Pfarrbriefservice.de
S. 13 Canva	S. 29 (1) Ch. Weiss, (2), S. Keppeler	S. 48 (1) Hospizgruppe Balingen, (2) M. Blocher
S. 14 (1,2) Canva	S. 30 G. Rupprecht	S. 50 keb Tuttlingen
S. 15 (1) M. Burger, (2) ©Africa Studio-stock.adobe.com	S. 31 A. Philippi	S. 51 Dr. Lux, Website Gemeinschaftspraxis
S. 16 (1) Pixabay, (2) Canva	S. 32 (1, 2), Canva	S. 52 U. Bork
S. 17 (1,2) Canva	S. 33 (1) Canva, (2) M. Blocher	S. 53 logo design – von M.studio – stock.adobe.com
S. 18 (1) ©kappa400-stock.adobe.com, (2) M. Blocher	S. 34 (1) erstellt mit Canva, (2), Canva	S. 54 Canva
	S. 35 erstellt mit Canva	S. 57 janosch.Diggelmann/unplash.com
	S. 36 (1) B. Graf-Obermaier, (2) Canva	

## Anmeldebedingungen

### Anmeldung:

- ▶ Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Ihre Anmeldung ist in jedem Falle verbindlich. Bei allen Anmeldeformen wird um die genaue Angabe von Name, Adresse und Kurs gebeten.
- ▶ Sie können sich auch über unsere Homepage anmelden: **www.keb-zak.de**. Bei Anmeldung mit Abbuchung geben Sie uns mit der Angabe Ihrer Bankverbindung die einmalige Berechtigung, den Ihrer Anmeldung entsprechenden Teilnehmerbeitrag von Ihrem Konto abzubuchen.
- ▶ Bei Kursen/Seminaren ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Melden Sie sich deshalb frühzeitig an. Sollte der Kurs/das Seminar schon belegt sein, nehmen wir Sie auf eine Warteliste und benachrichtigen Sie.
- ▶ Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung bzw. eine Benachrichtigung, falls der Kurs nicht zustande kommt.
- ▶ Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Geschäftsbedingungen der Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V. und verpflichten sich zur Bezahlung des Teilnehmerbeitrags.
- ▶ Schüler\*innen, Student\*innen, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger\*innen und behinderte Menschen erhalten gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei Veranstaltungen außer Reisen eine Ermäßigung von 20%.

### Abmeldung:

- ▶ Falls Sie an einem Kurs/Seminar nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte telefonisch, schriftlich oder per E-Mail mit.
- ▶ Bei kurzfristiger Abmeldung (5 Tage oder weniger vor Kursbeginn) müssen wir 50% der Gesamtkosten in Rechnung stellen, mind. aber 10,00 € (Verwaltungsgebühr). Bei Abmeldung, die innerhalb der letzten 3 Tage oder gar nicht erfolgt, stellen wir 100% der Gesamtkosten in Rechnung, wenn kein/e Ersatzteilnehmer\*in benannt werden kann.
- ▶ Bei Veranstaltungen, die im Bildungshaus St. Luzen stattfinden, sind die dortigen Stornobedingungen gültig: Ausfallgebühren bei Absage später als 12 Wochen vor Beginn der Veranstaltung 30 %, später als 6 Wochen 50 %, bei Absage am Vortag der Veranstaltung 100 %.

### Haftung:

- ▶ Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Eigentum der Teilnehmer\*innen übernehmen wir keine Haftung.
- ▶ Bei Absagen durch den Veranstalter können keine Haftungsansprüche geltend gemacht werden.

### Reisen:

- ▶ Hier gelten die Reisebedingungen des jeweiligen Veranstalters. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



**Katholische Erwachsenenbildung  
Zollernalbkreis e.V.**

Heilig-Geist-Kirchplatz 5  
72336 Balingen  
Tel. +49 7433 90110-30  
info@keb-zak.de  
www.keb-zak.de

**Bürozeiten**

Montag – Freitag

08:30 – 12:00 Uhr

Montag – Donnerstag

13:00 – 16:30 Uhr

**Vorstand der Kath. Erwachsenenbildung**

Holger Bosch, Vorsitzender, Albstadt

Dr. Christoph Schaefer, stellv. Vorsitzender, Balingen

Anne Bettighofer, Albstadt

Martina Heinzler, Schömberg

Beate Kull, Frommern

Petra Tagscherer, Balingen

Dekan Pater Augusty Kollamkunnel

**Leiterin und Geschäftsführerin**

Monika Blocher

**Sekretariat**

Simone Seele, Brigitte Haigis, Hildegard Kemper

**Bankverbindung**

Sparkasse Zollernalb

IBAN: DE66 6535 1260 0024 0701 88

BIC: SOLADES1BAL

Volksbank Ebingen eG

IBAN: DE48 6539 0120 0358 3770 05

BIC: GENODES1EBI

**Impressum**

Herausgeber: Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V.

Redaktion: Monika Blocher

Satz: Banholzer Mediengestaltung, www.banholzer-medien.de

Druck: Druckerei Hohl, Balgheim



**Katholische Erwachsenenbildung  
Zollernalbkreis e.V.**

**Heilig-Geist-Kirchplatz 5  
72336 Balingen**

Tel. +49 7433 90110-30  
info@keb-zak.de  
www.keb-zak.de