



Katholische Erwachsenenbildung  
Zollernalbkreis e. V.

Kursprogramm Januar bis Juli 2026

# Inhalt

Spiritualität & Glauben	2
Gesellschaft & Werte	8
Gesellschaft & Werte / Alter	12
Mensch & Gesundheit	15
Kultur & Kreativität	23
Frauenforum	27
Erziehung & Beziehung	33
Weiterbildung & Persönlichkeit	43
Abschied & Trauer	45
Blick in die Region	47
Wer wir sind	53
Auf einen Blick	54

## 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.

## Liebe Leserinnen und Leser,



wenn die Tage länger werden und die Sonne uns nach draußen lockt, öffnet sich auch unser Geist für frische Gedanken, neue Perspektiven und inspirierende Begegnungen.

Bildung kann an den unterschiedlichsten Orten ihren Anfang nehmen – im Seminarraum, im Park, auf der Bank vor dem Haus oder gar am Strand.

Die kleine Bibliothek am Strand, die Bücher zum Mitnehmen und Tausch anbietet, steht sinnbildlich für das, was die keb Zollernalbkreis im Frühjahrs-/Sommersemester ermöglichen möchte: Bildung, die zugänglich ist. Themen, die bewegen. Räume, die verbinden.

Unser Bildungsprogramm bietet Ihnen eine Vielfalt an Angeboten, die wie ein gutes Buch zum Mitnehmen sind: mal leicht, mal tiefgründig – mal überraschend, oft inspirierend – mal entspannend, mal aktivierend.

Fühlen Sie sich eingeladen, Teil dieser lebendigen Bildungslandschaft zu sein.

Wir freuen uns auf Sie!

Monika Blocher

Leiterin keb Zollernalbkreis e.V.

### **AnsprechBar – auf Anruf – bis April**

Wer ein offenes Ohr braucht, wendet sich zur Terminvereinbarung für ein Einzelgespräch an Wallfahrtsseelsorger Michael Holl, der eine/n Gesprächspartner/in vermittelt.

**Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger  
**Termin(e)** nach Absprache  
**Kontakt** Tel./WhatsApp: 0174 1057563, E-Mail: mholl@drs.de  
**Veranstalter** Wallfahrtsseelsorge Palmbühl

### **Atlas der unbegangenen Wege: Orientierung in Zeiten von Neuaufbruch und Wandel**

Lesung mit Br. Andreas Knapp



Das Leben gleicht einer unbekannten 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

Sie finden uns auch auf: Facebook: @keb.zollernalbkreis  
Instagram: keb\_zak

## AnsprechBar Offenes Treffen mit Impuls



Jeden Monat gibt es an einem Freitagnachmittag von 15.30 – 17.30 Uhr im Pfarrhaus Kaffee und Gebäck mit Mitarbeiter:innen der AnsprechBar, die bei Bedarf auch Einzelgespräche anbieten.

<b>Leitung</b>	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
<b>Termin(e)</b>	Freitag, 23.01.2026, 15:30 – 17:30 Uhr Freitag, 06.02.2026, 15:30 – 17:30 Uhr Freitag, 20.03.2026, 15:30 – 17:30 Uhr Freitag, 17.04.2026, 15:30 – 17:30 Uhr
<b>Ort</b>	Schömburg, Palmbühl
<b>Veranstalter</b>	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl

## 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

<b>Leitung</b>	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 10.02. / 17.03. / 14.04. / 12.05. / 09.06. / 07.07.2026, 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	Schömburg, Palmbühl 1, Bruderhaus
<b>Anmeldung</b>	erwünscht: Michael Holl, Tel. 0174 1057563; E-Mail: mholl@drs.de
<b>Veranstalter</b>	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl

## Besinnungstag Berufung – Was ist das? Bin ich berufen?

Zusammen mit einer Ordensschwester aus dem Kloster Heiligenbrunn gehen wir der Frage nach: Was ist Berufung? Dabei gehen wir auch auf Spurensuche in unserem eigenen Leben.

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, 14.03.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Schömburg, Palmbühl 1, Bruderhaus
<b>Beitrag</b>	10,00 € (ohne Mittagessen)
<b>Anmeldung</b>	bis 11.03.2026 bei: Michael Holl, Tel. 0174/1057563; E-Mail: mholl@drs.de
<b>Veranstalter</b>	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl

## 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.

<b>Leitung</b>	Anne Bettighofer
<b>Termin(e)</b>	Montag, 13.04.2026, 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Wanderparkplatz „Stocke“
<b>Termin(e)</b>	Montag, 11.05.2026, 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Wanderparkplatz „Stich“
<b>Termin(e)</b>	Montag, 08.06.2026, 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Wanderparkplatz „Zollersteighof“
<b>Termin(e)</b>	Montag, 06.07.2026, 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Wanderparkplatz „Nägelehaus“
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Veranstalter</b>	Seelsorgeeinheit Talgang



## Schweigend um den Stausee

Im Rhythmus des meditativen Gehens zur Ruhe kommen, zu sich und möglicherweise zu Gott finden.

Dauer ca. 1,5 Stunden.

<b>Leitung</b>	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
<b>Termin(e)</b>	20.04. / 18.05. / 22.06. / 20.07.2026, jeweils montags 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Wallfahrtskirche Palmbühl bei Schömberg
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Veranstalter</b>	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl
<b>Hinweis</b>	weitere Infos: Michael Holl, 0174-1057563; mholl@drs.de

## 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.

<b>Leitung</b>	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
<b>Termin(e)</b>	22.04. / 20.05. / 17.06. / 22.07.2026, jew. mittwochs, 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt Wanderparkplatz Geyerbad
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Veranstalter</b>	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl
<b>Hinweis</b>	weitere Infos: Michael Holl, 0174-1057563; mholl@drs.de

## Pilgerwanderung auf dem Martinusweg



Wir pilgern ca. 10 km auf dem Martinusweg im Donautal. Details zum Pilgertag lagen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Bitte informieren Sie sich auf der Website des Kath. Dekanats: [dekanat-balingen.drs.de](http://dekanat-balingen.drs.de)

<b>Leitung</b>	Gudrun Herrmann, Gemeindereferentin; Alexander Müller, Wegpate
<b>Termin(e)</b>	Freitag, 01.05.2026, 13:00 – 18:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	erwünscht: Tel. 07433 90110-10, Kath. Dekanat Balingen; auch spontane Teilnahme möglich
<b>Veranstalter</b>	Kath. Dekanat Balingen
<b>Hinweis</b>	Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränke und Vesper für unterwegs



## Samstags-Pilgern vom Palmbühl aus

„Wer glaubt ist nicht allein.“

Start: immer bei der Wallfahrtskirche Palmbühl bei Schömberg

<b>Leitung</b>	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 18.04.2026, 13:00 Uhr
<b>Ziel</b>	Jakobus-Haus in Balingen, Strecke ca. 11 km, Rückweg mit PKWs
<b>Anmeldung</b>	bis 15.04.2026 bei Michael Holl: 0174 1057563, <a href="mailto:mholl@drs.de">mholl@drs.de</a>
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 09.05.2026, 13:00 Uhr
<b>Ziel</b>	Ottlikenkapelle bei Weilen u. d. R., Strecke ca. 9 km Abschluss mit Vesper auf dem Palmbühl
<b>Anmeldung</b>	bis 06.05.2026 bei Michael Holl: 0174 1057563, <a href="mailto:mholl@drs.de">mholl@drs.de</a>
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 20.06.2026, 13:00 Uhr
<b>Ziel</b>	Kirche St. Peter und Paul, Gösslingen, Strecke ca. 10 km, Rückfahrt mit PKWs
<b>Anmeldung</b>	bis 17.06.2026: bei Michael Holl: 0174 1057563, <a href="mailto:mholl@drs.de">mholl@drs.de</a>
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 18.07.2026, 13:00 Uhr
<b>Ziel</b>	Kirche Dormettingen, dort Kirchenführung und gemeinsames Picknick, danach entweder zurück zum Palmbühl (ca. 11 km Wegstrecke) oder Rückfahrt mit PKWs
<b>Anmeldung</b>	bis 15.07.2026: bei Michael Holl: 0174 1057563, <a href="mailto:mholl@drs.de">mholl@drs.de</a>
<b>Beitrag</b>	kein Teilnehmerbeitrag, Spende erwünscht
<b>Veranstalter</b>	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl Schömberg

## Menschen von hier

### Lese- und Gesprächsabende

An drei Abenden wollen wir Menschen von hier zu Wort kommen lassen.

Was glauben sie, welches sind ihre Lieblingsbibelstellen und was ist ihr Lieblingsbuch. Seien Sie an jedem Abend auf vier Frauen und Männer gespannt, die etwas zu erzählen haben.

Zwischen den einzelnen Beiträgen gibt es kurze musikalische Zwischenspiele.

**Leitung** Achim Wicker, Dekanatsreferent

**Termin(e)** **1. Abend: Menschen von hier lesen aus der Bibel**

Mittwoch, 24.06.2026, 20:00 Uhr

**Ort** Albstadt-Ebingen, St. Hedwig

**Leitung** Achim Wicker, Dekanatsreferent; Monika Blocher, Leiterin Kath. Erwachsenenbildung

**Termin(e)** **2. Abend: Menschen von hier erzählen von ihrem Glauben**

Mittwoch, 01.07.2026, 20:00 Uhr

**Ort** Balingen, Heilig-Geist-Kirche

**Leitung** Achim Wicker, Dekanatsreferent

**Termin(e)** **3. Abend: Menschen lesen aus ihrem Lieblingsbuch**

Mittwoch, 08.07.2026, 20:00 Uhr

**Ort** Balingen, Zwingergarten

**Veranstalter** Kath. Dekanat Balingen in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung

## Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt

Unterwegs auf Martinusweg und Meinradweg auf der Zollernalb und in der Region

Vortrag



**MEINRADWEG**  
ROTTENBURG – EINSIEDELN



Mit dem Martinusweg „Via Sancti Martini“ führt ein europäischer Pilger- und Kulturweg, der Martin von Tours gewidmet ist, durch die Region. In Hechingen kommen der Hauptweg und der regionale Martinusweg Donautal-Zollernalb zusammen und führen weiter in die Bischofsstadt Rottenburg.

Mit dem Meinradweg macht Deutschlands erster reiner Radpilgerweg ebenfalls Station in Hechingen.

Der Radpilgerweg führt von der Sülchenkirche in Rottenburg über die Zollernalb und den Bodensee in das schweizerische Kloster Einsiedeln.

Achim Wicker, in der Diözese Rottenburg-Stuttgart zuständig für den Fachbereich Pilgern und Wallfahrtsorte, stellt beide Wege vor und berichtet von seinen Erlebnissen.



<b>Leitung</b>	Achim Wicker, Dekanatsreferent Kath. Dekanat Balingen
<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 02.07.2026, 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
<b>Veranstalter</b>	Kath. Dekanat Balingen, Bildungshaus St. Luzen

## Studienreise in das faszinierende Peru



Erleben Sie Peru von Norden bis Süden mit Heike Teufel, keb-Leiterin aus Rottweil, die 14 Jahre im Land lebte.

Im Norden lernen Sie die Küstenwüste mit ihren Jahrtausende alten Hochkulturen kennen und besuchen Kaffee Kleinbauern in der Region, in der auch Papst Leo XIV wirkte. Im Süden erkunden Sie berühmte Inkastätten rund um Cusco wie Machu Picchu und haben die Mög-

lichkeit, interessante soziale Projekte kennenzulernen. Zum Abschluss der Studienreise erleben Sie den großartigen Titicacasee auf 4.000 m.ü.d.M.

Die Reiseleitung wird ergänzt durch professionelle Tour-Guides von INTI Tours vor Ort. Die Reisegruppe umfasst 12 Teilnehmende.

Ausführliche Reiseinfos und Reiseverlauf: <https://www.keb-rottweil.de/reise-nach-peru>

<b>Leitung</b>	Heike Teufel, Leiterin keb Rottweil
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 08.08. – Montag, 24.08.2026
<b>Ort</b>	Peru von Norden bis Süden
<b>Beitrag</b>	2.500,00 € Reisepreis pro Person, Einzelzimmerzuschlag 590,00 €, zzgl. 1.940,00 € internationale Flüge und 450,00 € nationale Flüge
<b>Anmeldung</b>	bis 16.02.2026: <a href="mailto:info@keb-zak.de">info@keb-zak.de</a> , Tel. 0741 246 125
<b>Veranstalter</b>	INTI Tours e.K. Geisingen in Kooperation mit der keb Kreis Rottweil e.V.

## 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.

<b>Leitung</b>	Ulrike Stoll-Dyma, Bildungsreferentin Synagoge Hechingen e.V.
<b>Termin(e)</b>	Sonntag, 01.03.2026, 15:00 Uhr
<b>Ort</b>	Hechingen, Goldschmiedstr. 20
<b>Beitrag</b>	2,00 € Eintritt; Spenden zugunsten der Synagoge willkommen
<b>Anmeldung</b>	erwünscht: bei der keb Zollernalbkreis
<b>Veranstalter</b>	keb Zollernalbkreis, Initiative Hechinger Synagoge e. V.

## Exkursion zum Bauernhof „Woher kommt die Milch?“



Habt ihr euch schon einmal gefragt, wie die Milch vom Bauernhof in euer Glas kommt? Dann begleitet uns auf eine spannende Entdeckungstour zu Bauer Gerd!

Gemeinsam beobachten wir, wie die Kühe gemolken werden – und wer mutig ist, darf sogar selbst Hand anlegen. Natürlich darf auch gekostet werden. Frischer geht's nicht!

Wir schauen zu, wie Kälbchen gefüttert werden und erfahren viele interessante Dinge rund um die Haltung der Tiere und die Arbeit in einem Milchbetrieb.

Wer möchte, kann die frisch gemolkene Milch für 1 Euro mit nach Hause nehmen. Bitte bringt dafür eine saubere, leere Flasche mit.

Ein tolles Erlebnis für Groß und Klein!

<b>Leitung</b>	Denise Mayer, Kursleiterin Eltern-Kind-Angebote
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 14.03.2026, 08:30 – 10:00 Uhr
<b>Ort</b>	Lauterbachhof zwischen Laufen und Lautlingen
<b>Beitrag</b>	Erwachsene 10,00 €, Kind 5,00 €; Familienticket 20,00 € (2 Erw., 2 Kinder)
<b>Hinweis</b>	Die Aufsichtspflicht obliegt den Eltern bzw. der erwachsenen Begleitperson. Teilnahme auf eigene Verantwortung.
<b>Anmeldung</b>	bis 10.03.2026
<b>Veranstalter</b>	keb Zollernalbkreis

## Erhören Sie, Eure Heiligkeit, den verzweifelden Aufschrei

Jüdische Bittschreiben an den Vatikan und das lange Ringen um Erinnerung

Vortrag von Prof. Dr. Dr. h.c. Hubert Wolf



Es sind leise Zeugnisse einer lauten Zeit: Tausende Briefe jüdischer Männer, Frauen und Familien, geschrieben während des nationalsozialistischen Terrors – gerichtet an Papst Pius XII. und den Vatikan. Sie baten um Schutz, um Unterstützung, um ein Zeichen des Beistands. Jahrzehntelang blieben diese Schreiben unter Verschluss, verborgen in den geheimen Archiven des Vatikans.

Erst mit der Öffnung der vatikanischen Bestände zu Papst Pius XII. im März 2020 wird der Blick frei auf ein bisher unbekanntes Kapitel der Geschichte. Der Historiker Hubert Wolf und sein Team haben eine Vielzahl dieser bewegenden Briefe entdeckt und analysiert. Sie zeigen nicht nur die Hoffnung und Verzweiflung der Absender, sondern auch, wie mit diesen Bitten in der vatikanischen Bürokratie umgegangen wurde.

In seinem Vortrag wirft Hubert Wolf einen neuen Blick auf die Rolle des Vatikans während der Shoah. Welche Informationen lagen Papst Pius XII. tatsächlich vor? Welche Entscheidungen wurden hinter den Mauern des Apostolischen Palasts getroffen – und welche unterlassen? Hat der Papst wirklich geschwiegen? Oder wurde sein Schweigen nur anders wahrgenommen?

Die nun zugänglichen Dokumente eröffnen einen differenzierten Zugang zu einem der umstrittensten Kapitel der Kirchengeschichte – und liefern Stoff für Debatte, Erkenntnis und vielleicht auch für späte Antworten.

- Leitung** Prof. Dr. Hubert Wolf, Uni Münster  
**Termin(e)** Donnerstag, 26.03.2026, 19:00 Uhr  
**Ort** Hechingen, Goldschmiedstr. 20  
**Beitrag** Eintritt frei, Spenden erbeten  
**Veranstalter** Initiative Hechinger Synagoge e.V., keb Zollernalbkreis e.V.

### 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!

## @ ONLINE-Reihe – FRIEDEN IM FOKUS



Die Sehnsucht nach Frieden begleitet uns seit jeher. Das Wort „Selig sind, die Frieden stiften“ erinnert: Frieden entsteht nicht von selbst. Er braucht Menschen, die Verantwortung übernehmen und Wege der Verständigung suchen. Diese Reihe richtet den Blick auf Ideen und Schritte, die Brücken bauen und Konflikte verwandeln.

## Zwischen Glaube und Gewalt Wege zu friedlichen Religionen

Dr. Dr. habil. Katharina Ceming, Philosophin, Theologin, Dozentin und Autorin

Mittwoch, 11.03.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-fn.de](http://www.keb-fn.de)

Veranstalter: keb Bodenseekreis

## Trotz Gewalt und Unrecht den Frieden suchen

Dr. Sumaya Farhat-Naser, palästinensische Friedenspädagogin

Donnerstag, 26.03.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

Veranstalter: keb Tuttlingen

## FriendensFrauen Weltweit Wie wirken Frauen für Frieden?

Carla Weymann, Friedensforscherin

Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [keb-rottweil.de](http://keb-rottweil.de)

Veranstalter: keb Rottweil

## Mit Kindern über Krieg reden

Herausfordernde Situationen friedlich angehen

Klaus Luksch, Dipl. Psychologe, Erziehungsberater, Kinder-/Jugendlichen-psychotherapeut

Montag, 27.04.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-sha.de](http://www.keb-sha.de)

Veranstalter: keb Schwäbisch Hall

## „Laudato si“ (Papst Franziskus): Impulse der Umwelt- und Sozialenzyklika für Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit und Frieden

Dr. Werner Veith, Lehrstuhl für Christliche Sozialethik an der LMU München

Mittwoch, 06.05.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-goepplingen.de](http://www.keb-goepplingen.de)

Veranstalter: keb Göppingen

## Counterspeech und friedvolle Kommunikation auf Social Media

Katharina Haugwitz, Medienpädagogin, Andrea Hettler, Digitale Bildung, beide Fachstelle Medien der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Dienstag, 12.05.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de)

Veranstalter: keb Reutlingen

## **Kriegstüchtig? Friedentüchtig!** Impulse und Bausteine für die Friedensarbeit

Dr. Richard Bösch, M.A., Referent für Friedensbildung, Geschäftsführer pax christi Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart

Donnerstag, 11.06.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

Veranstalter: keb Tuttlingen

## **Rohrkrepierer Hochrüstung demoliert den Sozialstaat**

Paul Schobel, seit über 50 Jahren Priester und Betriebsseelsorger

Donnerstag, 24.09.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-boeblingen.de](http://www.keb-boeblingen.de)

Veranstalter: keb-boeblingen

## **Gibt es einen gerechten Krieg?**

Dr. Reinold Schmücker, Professor für Philosophie, Uni Münster

Mittwoch, 21.10.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-sha.de](http://www.keb-sha.de)

Veranstalter: keb Schwäbisch Hall

## **Wie geht es dir mit der Wehrpflicht?**

Dr. Claudia Guggemos, Leiterin keb RT, Moderatorin des Demokratieformats „Sprechen & Zuhören“

Montag, 16.11.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de)

Veranstalter: keb Reutlingen

## **Mehr als die Abwesenheit von Krieg:**

Was die Bibel unter Frieden versteht

Dr. Oliver Schütz, Theologe und Historiker, Leiter der keb Ulm-Alb-Donau

Donnerstag, 10.12.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

Veranstalter: keb Ulm-Alb-Donau

**Die Online-Vorträge sind live zugänglich über Zoom.**

**Beitrag 5,00 € pro Vortrag.**

**Nähere Infos und Anmeldung bei der jeweils angegebenen keb.**

## **Vorschau**

### **Erziehung zur Friedensfähigkeit**

Vortrag von Dr. Michaela Glöckler

**Leitung** Dr. med. Michaela Glöckler, Kinderärztin, Autorin

**Termin(e)** Samstag, 21.11.2026, 10:00 Uhr

**Ort** Balingen, Stadthalle (kleiner Saal)

**Anmeldung** nicht erforderlich

**Veranstalter** Netzwerk „Gesund Aufwachsen!“ (Kinderstube Balingen e.V., keb Zollernalbkreis e.V., Kinderschutzbund Balingen e.V. u.a.)

## 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

13.01. / 10.02. / 10.03. / 14.04. / 12.05. / 09.06. / 07.07. /  
11.08.2026

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

**Anmeldung** nicht erforderlich



## Vinz-Spielenachmittag mit Brigitte

Alle, die gerne Gesellschaftsspiele, Kartenspiele usw. mit anderen spielen wollen oder diese erlernen möchten, sind herzlich eingeladen.

Einfach vorbeikommen!

**Termin(e)** Mittwoch, 14.01. / 11.02. / 11.03. / 15.04.2026

14:00 – 17:00 Uhr

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

## Letzte Hilfe-Kurs

Kleines 1x1 der Sterbebegleitung



Lebensende und Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht uns oft hilflos, weil uns das Wissen der Begleitung im Sterbeprozess verloren gegangen ist. In diesem zweiteiligen Kurs werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe zum Thema Sterbebegleitung

vermittelt. Dieser Kurs kann dazu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

**Leitung** Ute Fischer, Ökumenische Hospizgruppe Balingen

**Termin(e)** Mittwoch, 04.03. und Mittwoch, 11.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

**Ort** Frommern, kath. Gemeindehaus, St. Paulus-Str. 2

**Beitrag** 18,00 €

**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Ökumen. Hospizgruppe Balingen

## Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Seminar



Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr „muss“, sondern alles nur noch „darf“.

Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt? u.a.m.

**Leitung** Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach  
**Termin(e)** Montag, 09.03.2026, 14:30 – 17:30 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 33,00 €



## 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.

<b>Leitung</b>	Anna Heller, Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Lehrerin für Gesundheit und Pflege
<b>Termin(e)</b>	Montag, 16.03. und 23.03.2026, 14:30 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	24,00 €

## Geistig fit bleiben – mit einfachen Denkübungen

Mehr merken – weniger vergessen

Übungskurs, 2-teilig



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.

<b>Leitung</b>	Anna Heller, Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Lehrerin für Gesundheit und Pflege
<b>Termin(e)</b>	Montag, 13.04. und 20.04.2026, 14:30 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	24,00 €



## 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 wohltuende Entspannung.

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

<b>Leitung</b>	Ines Francesca Basciano, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit
<b>Termin(e)</b>	<b>Kurs 1:</b> ab Donnerstag, 05.02.2026, 7 x, 17:30 – 18:30 Uhr <b>Kurs 2:</b> ab Donnerstag, 16.04.2026, 7 x, 17:30 – 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Margrethausen, kath. Gemeindezentrum, Beim Kloster 7
<b>Beitrag</b>	49,00 € je Kurs

## Neue Energie durch Entspannung

### Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und mehr Kurs



Ob im Job, im Studium oder im Familienalltag ... unser schnelllebiges Leben 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, 25.02.2026, 9 x, 20:00 – 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
<b>Beitrag</b>	63,00 €

## 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 abwechslungs-

reich 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

**Ort** Schömburg, Zehntscheuer

**Termin(e)** donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr,  
26.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03.2026

**Beitrag** 32,00 €

**Termin(e)** 14-tägig, donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr  
23.04. / 07.05. / 21.05. / 11.06. / 25.06. / 09.07. / 23.07.2026

**Beitrag** 56,00 €

## Yogadance & Yin Yoga Ein Yoga-Workshop zum Weltfrauentag



Erlebe beim **Yogadance** eine fließende Verbindung aus Yogahaltungen, Rhythmus und Musik. Lass dich von den Klängen tragen, spüre deinen Körper im Einklang mit deinem Atem und entdecke dabei deine weibliche Kraft. Passend zum bevorstehenden **Weltfrauentag** widmen wir uns der Wertschätzung und Entfaltung dieser Energie – frei, lebendig und selbstbewusst.

Im zweiten Teil des Workshops tauchen wir in die sanfte Tiefe des **Yin Yoga** ein. Hier darfst du loslassen, empfangen und einfach *sein*. Yin, die weibliche Energie, steht für Sanftheit, Hingabe und das Erlauben – ein wohltuender Gegenpol zum aktiven Fluss des Yogadance.

Diese Kombination zweier Yogastile schenkt dir Ausgleich, Ruhe und neue Energie – eine wohltuendes Geschenk an dich selbst oder an eine andere, dir wichtige Frau in deinem Leben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich – du bist herzlich willkommen, so wie du bist. Bitte Folgendes mitbringen: Yogamatte, Yogablöcke, längliches Yogabolster oder Yogarolle und eine Decke. Bei Bedarf werden Yoga-Utensilien zur Verfügung gestellt.

<b>Leitung</b>	Beatrix Reiterer, Lehrerin für Yoga und Gesang, Sängerin Bettina Haug, Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin; Fortbildung Yogadance, Faszienyoga
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 07.03.2026, 14:30 – 17:30 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	39,00 €

## 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.

<b>Leitung</b>	Beate Heiß, Physiotherapeutin
<b>Termin(e)</b>	ab Montag, 13.04.2026, 12 x, 09:00 – 10:30 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen-Heselwangen, Parkplatz beim Friedhof
<b>Beitrag</b>	50,00 €

## 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.

<b>Leitung</b>	Rosi Thomas, Übungsleiterin für Gymnastik
<b>Termin(e)</b>	ab Montag, 13.04.2026, 13 x, 09:00 – 10:00 Uhr
<b>Ort</b>	Dotternhausen, Festhalle (Singsaal), Festhallenstr. 12
<b>Beitrag</b>	69,00 €

## 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 rutschfeste Unterlage (z.B. Yogamatte oder Isomatte) mitbringen.

<b>Leitung</b>	Melanie Burger, Yogalehrerin
<b>Termin(e)</b>	ab Dienstag, 14.04.2026, 12 x, 10:15 – 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Geislingen, Bürger-/Vereinshaus „Harmonie“ (Übungsraum 1. OG), Bachstr. 29
<b>Beitrag</b>	69,00 €

## 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.

<b>Leitung</b>	Gabriele Luppold, DTB-Kursleiterin Beckenbodentraining
<b>Termin(e)</b>	ab Dienstag, 14.04.2026, 13 x, 09:00 – 10:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
<b>Beitrag</b>	75,00 €

## 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 Organe 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.

<b>Leitung</b>	Martina Lubitz, DTB-Yogalehrerin
<b>Termin(e)</b>	<b>Kurs 1:</b> ab Dienstag, 14.04.2026, 13 x, 18:30 – 19:30 Uhr <b>Kurs 2:</b> ab Dienstag, 14.04.2026, 13 x, 19:45 – 20:45 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
<b>Beitrag</b>	75,00 € je Kurs

## 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 Klope-Eibl und Saskia Klope.

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, 04.03.2026, 4 x, 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	36,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 15.04.2026, 6 x, 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	49,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 10.06.2026, 7 x, 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	56,00 €
<b>Ort</b>	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

## 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.*

Kundaliniyoga zeichnet sich durch einfache Grundhaltungen aus, daher ist es für Men-

schen 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.

<b>Leitung</b>	Doris Walter, Kundalini-Yogalehrerin, BreathWalk-Trainerin
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 15.04.2026, 6 x, 09:00 – 10:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	48,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Mittwoch, 01.07.2026, 5 x, 09:00 – 10:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	40,00 €
<b>Ort</b>	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergsstr. 112

## 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, 16.04.2026, 10 x, 19:30 – 20:30 Uhr
<b>Ort</b>	Geislingen, Bürger- und Vereinshaus „Harmonie“, Bachstr. 29, 1. OG (Übungsraum)
<b>Beitrag</b>	68,00 €

## Line Dance Für Anfänger

### Kurs



Sie haben Spaß am Tanzen, aber keinen Tanzpartner?

Line Dance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien neben- 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.

<b>Leitung</b>	Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin
<b>Termin(e)</b>	ab Freitag, 17.04.2026, 10 x, 18:30 – 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Schömborg, Stauseehalle, Schulweg 8
<b>Beitrag</b>	50,00 €
<b>Veranstalter</b>	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

<b>Leitung</b>	Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin
<b>Termin(e)</b>	ab Freitag, 17.04.2026, 10 x, 17:00 – 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Schömborg, Stauseehalle, Schulweg 8
<b>Beitrag</b>	68,00 €
<b>Veranstalter</b>	keb Zollernalbkreis e.V., Funny Liners e.V.

## Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2026



Der Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2026 (WTQT) findet am letzten Samstag im April in über 80 Ländern dieser Erde statt. Rund um den Globus treffen sich Tausende Menschen zum gemeinsamen Üben in der Zeit zwischen 10 und 12 Uhr/MEZ. Der Gedanke ist, eine Welle dieser friedlichen Künste als Zeichen des Friedens entstehen zu lassen. Wir möchten gemeinsam mit euch diesen besonderen Tag begehen. Interessierte sind herzlich willkommen.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Anmeldung nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Volker Büschgen, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 25.04.2026, 10:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen-Weilstetten, VHS-Zentrum Grauenstein
<b>Veranstalter</b>	Volker Büschgen und Kolleg:innen

## 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.

<b>Leitung</b>	Volker Büschgen, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer
<b>Termin(e)</b>	ab Montag, 13.04.2026, 5 x, 19:15 – 20:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	40,00 €
<b>Termin(e)</b>	ab Montag, 15.06.2026, 6 x, 19:15 – 20:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	48,00 €
<b>Ort</b>	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112



## Aus der Tiefe der Quelle schöpfen

Märchen hören, innere Bilder gestalten

### Kreativ-Workshop



Märchen sind mehr als Geschichten – sie sind Seelenspiegel. In ihnen begegnen uns Bilder und Symbole, die tief in unser Inneres führen.

In diesem Workshop verbinden sich **Märchenerzählen und künstlerisches Gestalten** zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Die bezaubernde Märchenerzählerin Birgit Leibold wird die Teilnehmer mit

einem frei erzählten Märchen in die Welt der Imagination führen. Anschließend leitet die erfahrene Kunsttherapeutin Angelika Rinnus einen achtsamen Malprozess an, bei dem das Gehörte und Gefühlte mit Farben, Formen und intuitivem Ausdruck erfahrbar gemacht werden kann – ganz ohne Vorkenntnisse.

Das Quellenseminar beinhaltet:

- Freies, lebendiges Erzählen eines ausgewählten Märchens
- Malen und Gestalten mit kunsttherapeutischen Impulsen
- Austausch im geschützten Rahmen

**Leitung** Birgit Leibold, Erzählkünstlerin; Angelika Rinnus, Kunsttherapeutin

**Termin(e)** Samstag, 21.03.2026, 13:30 – 18:00 Uhr

**Ort** Kloster Kirchberg bei Sulz a. N. (Ackerbauschule)

**Beitrag** 75,00 € Workshopgebühr inkl. Material, Kaffee und Kuchen

**Anmeldung** keb Tuttlingen: Tel. 07461 96598020, [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

**Veranstalter** keb Tuttlingen in Kooperation mit den kebs Zollernalbkreis, Rottweil, Freudenstadt

## Utensilo nähen Näh-Workshop – Siehe Seite 28

**Leitung** Corinna Sinke, Nah(t)raum Bisingen

Kerstin Liebau, Nah(t)raum Bisingen

**Termin(e)** Montag, 16.03.2026, 18:30 – 21:30 Uhr

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

## Weidenflechten Workshop – Siehe Seite 29

**Leitung** Elisabeth Danner, Naturpädagogin, Kursleiterin Weidenflechten

**Termin(e)** Montag, 27.04.2026, 18:30 – 20:45 Uhr

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



## Holz trifft Makramee

### Kreativ-Workshop

Erlebe die Verbindung von Holzkunst und orientalischer Makramee-Knüpfkunst!

Unter der Leitung von Edwin Eha und Tamara Semke gestaltest du dein eignes handgefertigtes Unikat – ob Schlüsselbrett, hängendes Regal, Wanddeko, Windlicht oder Shabby-Chic-Paneel.

Lass deiner Kreativität freien Lauf – Holz und Garn werden zu deinem persönlichen Kunstwerk!

Bringe gern dein eigenes Holz mit oder wähle vor Ort aus naturbelassenen Fundstücken.

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

<b>Leitung</b>	Edwin Eha, Schreiner, Holzkünstler Tamara Semke
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 25.04.2026, 09:30 – 15:00 Uhr Anmeldung über die keb Zollernalbkreis: Tel. 07433 9011030; <a href="http://www.keb-zak.de">www.keb-zak.de</a>
<b>Termin(e)</b>	Samstag, 02.05.2026, 09:30 – 15:00 Uhr Anmeldung über die keb Rottweil: Tel. 0741 246-119; <a href="http://www.keb-rottweil.de">www.keb-rottweil.de</a>
<b>Ort</b>	Rottweil-Zepfenhan, Werkstatt, Kepplerstraße 24
<b>Beitrag</b>	69,00 € Teilnahmegebühr je Workshop zzgl. 10,00 bis 30,00 € Materialkosten (je nach Holzstück)
<b>Hinweis</b>	Verpflegung bitte selber mitbringen.

## Sommerauszeit mit Malen, Bewegen und Entspannen

### 4-tägiges Seminar

In der stilvollen Atmosphäre des Bildungshauses können Sie in eine andere Welt abtauchen. Mit Susanne wird mit viel Collagenmaterial experimentiert und intuitiv gemalt, mit Marie mit Sorgfalt und Freude der Körper bewegt und abends können Sie zur Entspannung Märchen und Geschichten lauschen. So können Sie mit ganz unterschiedlichen Impulsen Körper, Geist und Seele auftanken.

<b>Leitung</b>	Susanne Rodler, Dipl. Kunsttherapeutin; Marie Rodler, M. Sc. Sportwissenschaft, Bewegung und Gesundheit
<b>Termin(e)</b>	Freitag, 31.07.2026, 14:30 Uhr – Montag, 03.08.2026, 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
<b>Beitrag</b>	240,00 € Seminargebühr (plus 40,00 € Material); zzgl. Übernachtung/Verpflegung
<b>Anmeldung</b>	Tel. 07471/9341-0; <a href="mailto:mail@luzen.de">mail@luzen.de</a>
<b>Veranstalter</b>	Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis

## Geschichten aus der Stadt Balingen – Stadtführungen

### Thema: „Stadtbrände im Wandel der Zeit“



Flammen waren über Jahrhunderte immer wieder Balingens Schicksal. Eine städtische Mitarbeiterin drückte es in einer Vorbereitungsveranstaltung zu den Führungen über die Gartenschau so aus: „Eine Kernkompetenz von Balingen war es regelmäßig abzubrennen.“

Schon 30 Jahre nach der Stadtgründung 1286 wurde Balingen ein erstes Mal Opfer der Flammen. Es sollten etliche folgen bis zur großen letzten Brandkatastrophe im Jahre 1809. Neben dem schmerzlichen Verlust von historischer Bausubstanz (Vergleich der Rottweiler Altstadtkulisse) bot sich aber auch gerade durch die Verwüstung der Stadt 1809 die Möglichkeit für eine zukunftsweisende Stadtplanung.

Wir durchstreifen die Stadt auf den Spuren des Feuers, nehmen an Schicksalen Balinger Bürger teil und teilen mit den Bewohnern Leid aber auch erfahrene Hilfe.

Wir schließen die 1,5 Stunden mit der Geschichte des Stadtschlösses = Zollernschloß ab, das als Vogtsitz, Scheuer bis zum heutigen Museum und Denkmal eine sehr wechselhaft Geschichte zu erzählen hat.

<b>Leitung</b>	Gabriele Seifert, ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin
<b>Termin(e)</b>	Sonntag, 08.02.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	Treffpunkt: Friedhofskirche (Parkplatz)
<b>Beitrag</b>	nach eigenem Ermessen
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Hinweis</b>	bei Fragen: 0176 23536477

### Thema: „Frauen im Wandel der Zeit“

Unser Frauenbild war lange Zeit von den Erzählungen der Bibel und männlicher Wahrnehmung geprägt.

Eva folgt auf Lilith. Aristoteles beschrieb die Frau als ersten Schöpfungsversuch. Weil der Versuch als nicht gelungen angesehen wurde, machten sich die Götter erneut an die Arbeit und schufen dieses Mal den Mann.

Was wächst auf solchem Boden?

Wir versuchen uns einen Überblick weiblichen Lebens zu erhaschen. Die Lebenswege der Frauen waren sehr unterschiedlich und waren abhängig

- von der Zeit – vorchristlich, Mittelalter, Neuzeit bis heute
- vom Status – Adlige, Bäuerin, Bürgerin, Nonne, Begine
- von ihrem Lebensraum – Land, Stadt.

Wir begegnen Balingерinnen mit ihren individuellen Geschichten und Schicksalen, blicken aber auch über den Tellerrand! Wir ehren Frauen, die für die Rechte von uns Frauen gekämpft haben und bringen uns dringend anstehende Frauenthemen ins Bewusstsein.

Seien Sie also gespannt auf 1,5 Stunden, die wir gemeinsam mit Interessantem aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft füllen.

<b>Leitung</b>	Gabriele Seifert, Ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin
<b>Termin(e)</b>	Sonntag, 01.03.2026, 14:00 – 15:30 Uhr Sonntag, 12.04.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Friedhofkirche Balingen (Parkplatz)
<b>Beitrag</b>	nach eigenem Ermessen
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Hinweis</b>	bei Fragen: 0176 23536477

### Thema: „Wasser im Wandel der Zeit“

Sie wollen Balingen kennenlernen? Sie interessieren sich für die Geschichte und Geschichten der Stadt?

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, achtsam mit dem wertvollen Nass umzugehen.

<b>Leitung</b>	Gabriele Seifert, ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin
<b>Termin(e)</b>	Sonntag, 03.05.2026, 14:00 – 15:30 Uhr Sonntag, 07.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Friedhofkirche (Parkplatz)
<b>Beitrag</b>	nach eigenem Ermessen
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Hinweis</b>	bei Fragen: 0176 23536477



## Weiberwandern

### Eine kleine Auszeit für Frauen

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

- Leitung** Ulrike Stoll-Dyma, Bildungsreferentin; Elke Schäfer  
**Termin(e)** Samstag, 24.01., 28.02., 28.03.2026, jeweils 14:00 Uhr  
 Samstag, 25.04., 30.05., 25.07.2026, jeweils 16:00 Uhr  
**Treffpunkt** Hechingen, Parkplatz Bildungshaus St. Luzen  
**Anmeldung** nicht erforderlich  
**Veranstalter** Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis

## Wald im Wandel der Zeit

### Vortrag mit Gespräch

- Leitung** Rainer Wiesenberger, Förster  
**Termin(e)** Donnerstag, 05.02.2026, 09:15 – 11:15 Uhr  
**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6  
**Beitrag** 12,00 € incl. Frühstück  
**Veranstalter** Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 6751

## @ Online-Vortrag

### Garten neu gedacht – Garten als Wohlfühl-oase



Sie möchten eine neue Idee in Ihrem Garten umsetzen? Sie wollen Ihren Garten neu gestalten oder sogar neu anlegen?

Bei unserem Online-Abend erhalten Sie hilfreiche Impulse.

Von der Bestandsaufnahme des Grundstücks, inklusive den Wünschen der Gartenbesitzer, über Gestaltungsgrundregeln hin zu einem Garten, in dem Blumen, Kräuter und Gemüse auch auf kleinem Raum ihren Platz finden! Anhand von umfangreichem Bildmaterial werden die Gartenbereiche wie z.B. die Gestaltung von Wegen und Treppen, das Anlegen eines Gemüse- und Kräutergartens u.a. vorgestellt.

Spezielle Fragen der Teilnehmer:innen werden während des Vortrags oder im Nachgang per Mail beantwortet.

Spezielle Fragen der Teilnehmer:innen werden während des Vortrags oder im Nachgang per Mail beantwortet.

- Leitung** Annerose Herm, Technische Lehrerin i. R., ehrenamtlich tätig für Obst- und Gartenbauvereine  
**Termin(e)** Montag, 23.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr  
**Beitrag** 8,00 €  
**Anmeldung** bis 19.02.2026  
**Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

## Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag

Das Thema des Impulsvortrags stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Es wird über die Homepage veröffentlicht.

<b>Leitung</b>	NN
<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 05.03.2026, 09:15 – 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
<b>Beitrag</b>	12,00 € incl. Frühstück
<b>Veranstalter</b>	Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 6751

## Ökumenischer Weltgebetstag Kommt! Bringt eure Last



Über Konfessions- und Ländergrenzen hinweg engagieren sich Frauen beim Weltgebetstag dafür, dass Frauen und Mädchen überall auf der Welt in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können. Immer am ersten Freitag im März beschäftigt sich der Weltgebetstag mit der Lebenssituation eines anderen Landes. Am Freitag 6. März 2026 feiern

Menschen in über 150 Ländern der Erde den Weltgebetstag der Frauen. Dieses Mal steht **Nigeria** und das Motto „**Kommt! Bringt eure Last.**“ im Mittelpunkt.

<b>Termin(e)</b>	Freitag, 06.03.2026; 19:00 Uhr Gottesdienst in der Heilig-Geist-Kirche, anschließend Beisammensein mit Spezialitäten aus dem Weltgebetstagsland
<b>Ort</b>	Balingen, Heilig-Geist-Kirche und kath. Gemeindehaus
<b>Veranstalter</b>	Heilig-Geist-Gemeinde Balingen

## Utensilo nähen Näh-Workshop



Dieses Nähprojekt ist super für Anfänger, aber auch erfahrene Näher:innen werden ihre Freude daran haben. Unter fachkundiger Anleitung nähen wir gemeinsam ein Stoffkörbchen. Ein tolles, vielseitig einsetzbares Objekt, welches sich super als Geschenkkorb eignet. Gerade auf Ostern das

ideale Versteck für Süßigkeiten oder andere kleine Geschenke. Das Utensilo ist innen mit Wachsstoff und außen mit einem dazu passenden Baumwollstoff genäht. Nähmaschinen und Stoffe sind im Kurs vorhanden. Sie müssen außer Ihrer Zeit nichts mitbringen.

<b>Leitung</b>	Corinna Sinke, Nah(t)raum Bisingen Kerstin Liebau, Nah(t)raum Bisingen
<b>Termin(e)</b>	Montag, 16.03.2026, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	22,00 € Workshopgebühr, zzgl. 5,00 € Materialkosten (Material bitte direkt bei der Kursleiterin zahlen)
<b>Anmeldung</b>	bis 09.03.2026
<b>Veranstalter</b>	„Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

## Lebergesundheit und warum sie für uns unerlässlich ist

Vortrag mit Gespräch

<b>Leitung</b>	Piroska Hinss, Heilpraktikerin
<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 09.04.2026, 09:15 – 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
<b>Beitrag</b>	12,00 € incl. Frühstück
<b>Veranstalter</b>	Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 6751

## Weidenflechten

Workshop



Unter fachkundiger Anleitung von Elisabeth Danner aus Waldburg nehmen wir uns Zeit für Arbeit mit unseren Händen. Der Kopf darf sich ganz auf die Hände konzentrieren. Wir arbeiten mit Naturmaterial, mit frisch geschnittenen Weiden aus eigenem Anbau ungespritzt und unbehandelt, in verschiedenen leuchtenden Rindenfarben.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, die Technik ist einfach zu erlernen. Flechten lernt man sowieso in erster Linie durch Üben, gefolgt von Üben und dann wieder Üben.

Wir beginnen alle zusammen mit einen kleinen Pflanzenstecker, um ein Gespür für das Material zu bekommen. Danach stehen ein Windspiel oder ein geflochtener Kegel zur Auswahl. Der Kegel kann als Hängekorb oder umgedreht als Rankkegel/Pflanzenstütze eingesetzt werden. Höhe ca. 40 – 50 cm

<b>Leitung</b>	Elisabeth Danner, Naturpädagogin, Kursleiterin Weidenflechten
<b>Termin(e)</b>	Montag, 27.04.2026, 18:30 – 20:45 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	20,00 € Workshopgebühr, zzgl. 10 bis 15 € Materialkosten (bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen)
<b>Anmeldung</b>	bis 20.04.2026
<b>Veranstalter</b>	„Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

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

**Die Kraft der Farben**

Vortrag mit Gespräch

<b>Leitung</b>	Melanie Bogenschütz
<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 07.05.2026, 09:15 – 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
<b>Beitrag</b>	12,00 € incl. Frühstück
<b>Veranstalter</b>	Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 6751

**Frau & Rente – Wie bin ich in der gesetzlichen Rentenversicherung abgesichert?**

Vortrag



Viele fragen sich, was haben Kindererziehungszeiten und Pflege mit der Rentenversicherung zu tun? Sehr viel und natürlich sind die Auswirkungen solcher Familienzeiten in der Rentenversicherung nicht zu unterschätzen. Ebenso verhält es sich bei den Minijobs. Hier wird oft die Frage gestellt, muss ich bei einem Minijob überhaupt Beiträge zur Rentenversicherung zahlen? Und wie macht sich ein Minijob später in meiner Rente bemerkbar? Auch die Themen Versorgungsausgleich und Witwenrente werden angesprochen.

Der Vortrag soll einen Überblick verschaffen, was sich wann und wie auf Ihren persönlichen Rentenanspruch auswirkt und welchen Beitrag Sie selbst im Vorfeld leisten können.

<b>Leitung</b>	Yvonne Brodbeck, Beraterin der Deutschen Rentenversicherung für den Zollernalbkreis, Tübingen, Reutlingen
<b>Termin(e)</b>	Montag, 11.05.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	ohne Anmeldung
<b>Veranstalter</b>	„Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

**Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag**

Das Thema des Impulsvortrags stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Es wird über die Homepage veröffentlicht.

<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 11.06.2026, 09:15 – 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6
<b>Beitrag</b>	12,00 € incl. Frühstück
<b>Veranstalter</b>	Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 6751



## Leichtigkeit des Seins Tänze mit Leichtigkeit und Freude

### Workshop



Der Sommer mit seiner ganzen Pracht hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Stimmung. Er lädt uns ein, der Freude und der Leichtigkeit unseres Seins Ausdruck zu verleihen.

Wir tanzen in ruhiger, meditativer und auch flotter Weise – ganz nach dem Moment, der uns gerade trägt. Ob ruhige Schritte, meditative Sequenzen oder beschwingte Bewegungen, hier darf jede und jeder mit dem eigenen Tempo genießen.

Wir nehmen diese kurze Auszeit, um Körper und Seele das erfrischende Gefühl der Leichtigkeit zu schenken. Lasst uns gemeinsam lachen, atmen, fühlen und beschwingt durch die Musik gleiten.

Niemand muss perfekt tanzen – nur mitmachen und genießen.

- Leitung** Andreas Kurz, Dozent für Meditation des Tanzes  
**Termin(e)** Montag, 15.06.2026, 19:00 – 20:30 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 10,00 €  
**Anmeldung** bis 11.06.2026  
**Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis  
**Hinweis** Empfehlung: bequeme Kleidung und leichte Schuhe

## Burg Hohenzollern

### Vortrag mit Gespräch

Dr. Hoppe berichtet mit viel Charme und Humor, wie man eine "belebte" Burg, ein Kulturdenkmal von nationaler Bedeutung in die Zukunft führen kann.

- Leitung** Dr. Anja Hoppe, Burgverwalterin  
**Termin(e)** Donnerstag, 02.07.2026, 09:15 – 11:15 Uhr  
**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6  
**Beitrag** 12,00 € incl. Frühstück  
**Veranstalter** Hechinger Frühstück, nähere Info Tel. 07471 6751

### 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

## Wasser und Heilkräuter für die Frau

Vortrag mit praktischen Elementen



Ein natürlicher und achtsamer Umgang mit uns selbst stärkt uns Frauen, fördert die Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp in Kombination mit Heilkräutern können bei zahlreichen Befindlichkeitsstörungen helfen, das Immunsystem stärken und in vielerlei Hinsicht vorbeugend wirken.

Es erwarten Sie Tipps und praktische Anwendungen

- bei Frauenbeschwerden in verschiedenen Lebensphasen
- zur Stärkung des Bindegewebes
- für Venengesundheit
- bei Migräne oder Kopfschmerzen
- bei Herz- und Kreislaufbeschwerden

Sie erhalten Tipps zum Einsatz von Heilkräuteröl und Tees. Außerdem erfahren Sie bei welchen Indikationen zuerst ein Arztgespräch sinnvoll ist.

Kommen Sie in bequemer Kleidung, so dass Arme und Beine mit Wasser und Ölen in Berührung kommen können.

**Leitung** Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA

**Termin(e)** Montag, 20.07.2026, 19:00 – ca. 20:30 Uhr

**Ort** Hechingen, Kneipp-Anlage im Stadtgarten  
(direkt hinter der Stadthalle Museum)

**Beitrag** 10,00 € Teilnehmerbeitrag,  
zzgl. 2,00 € Materialkosten (bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen)

**Anmeldung** bis 16.07.2026

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

**Hinweis** Bei schlechtem Wetter weichen wir in eine nahe gelegene Räumlichkeit aus.

### 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!



frisch ~ lebensfroh ~ umwerfend ~ gesund

## 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.

Alleinerziehende sind also sowohl ohne als auch zusammen mit ihren Kindern herzlich willkommen. *Einfach vorbeikommen!*

**Leitung** Beate Graf-Obermeier

**Termin(e)** 24.01. / 07.03. / 09.05. / 27.06.2026,  
jeweils samstags, 09:30 – 11:30 Uhr

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

**Termin(e)** 21.02. / 28.03. / 06.06. / 18.07.2026  
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., Caritas

## @ Online-Vortrag mit Gespräch

### Kinder im digitalen Zeitalter stärken

Wie Kinder fit fürs Leben werden und starke Wurzeln entwickeln

Digitaler  
Elterntreff



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 – 21:30 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 verflogen 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, was Sie konkret tun können, um sie zu vermeiden. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den oftmals vernachlässigten Aspekten in der Paardynamik und erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, sich neu, authentisch und positiv aufeinander zu beziehen.

Das Seminar richtet sich an alle, die die Dynamik einer aktuellen oder vergangenen Liebesbeziehung besser verstehen möchten, um sich neue Spielräume zu erschließen für eine Partnerschaft, die von Liebe, Freiheit und einer gemeinsamen Vision geprägt ist.

Das Seminar richtet sich an alle, die die Dynamik einer aktuellen oder vergangenen Liebesbeziehung besser verstehen möchten, um sich neue Spielräume zu erschließen für eine Partnerschaft, die von Liebe, Freiheit und einer gemeinsamen Vision geprägt ist.

**Leitung** Dr. Michael Schwelling, Systemischer 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

## Digitaler Elterntreff

### Themen, die Eltern bewegen



informieren \* austauschen  
ausprobieren

dienstags 20 Uhr  
**ONLINE**

bequem von zu Hause aus

## @ Online-Vortrag mit Gespräch

### Geschwisterstreit



„Warum kann es nicht einfach mal harmonisch sein?“ Viele Familien kennen den Schmerz von lautem, heftigem Geschwisterstreit. Nicht selten stehen Eltern ratlos daneben. Warum muss man sich wegen ein paar Duplosteinen so streiten? Viele wünschen sich nichts mehr als einen liebe-

vollen Umgang ihrer Kinder untereinander.

Aber was drücken Kinder eigentlich aus, wenn sie streiten? Welche Rolle spielen wir Erwachsenen beim Streit der Kinder? An dem Abend wollen wir gemeinsam mehr verstehen, was bei den Kindern passiert und welchen Einfluss wir auf das warme Miteinander in der Familie haben. Wir werden konkrete Ideen sammeln, wie wir etwas verändern können, damit das Klima in der Familie bald wieder spürbar harmonischer wird.

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e)** Dienstag, 10.02.2026, 20:00 – 21:30 Uhr
- Beitrag** 10,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

### 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, 24.02.2026, 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 – in Geislingen



*„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.

<b>Leitung</b>	Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 24.02. – 21.04.2026, 8 x, 15:00 – 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Geislingen, Bürger-/Vereinshaus „Harmonie“ (Übungsraum 1. OG), Bachstr. 29
<b>Beitrag</b>	48,00 €
<b>Anmeldung</b>	Bitte Unterlage (Isomatte o.ä.) mitbringen.
<b>Veranstalter</b>	keb Zollernalbkreis e.V.



## Hilfe, mein Kind hat Lernprobleme

### Lernblockaden lösen

#### Seminar



Wenn lesen, schreiben und rechnen Probleme bereiten, kann die Ursache an Blockaden liegen. Diese geben ihrem Kind nicht die Möglichkeit, Wissen und Erlerntes aufzunehmen, weiterzugeben oder zu einem bestimmten Zeitpunkt abzurufen. So werden Hausaufgaben oder

das Lernen zur Qual, Aggressionen finden Raum und ganzheitliches Lernen wird immer schwieriger.

Die Referentin erläutert an diesem Nachmittag den Umgang mit Blockaden, zeigt deren Wirkung auf und bietet Hilfestellung an, damit Veränderungen wieder möglich sind.

<b>Leitung</b>	Carola Lang, Lernberaterin P.P. <sup>®</sup> , Evolutionspädagogin <sup>®</sup> , Gebietsleitung Deutschland/Standort Albstadt
<b>Termin(e)</b>	Freitag, 27.02.2026, 14:30 – 17:30 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	30,00 €

## Abend für Großeltern, Eltern und Interessierte – Thema Frühling

### Spiel- und Liedvorschläge für zu Hause

#### 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 **Frühling**.

Zudem lernen Sie Fingerspiele und Spiele zur Jahreszeit „Frühling“ kennen.

- Kennenlernen von Frühlingsliedern, Bewegungsspielen, Fingerspielen
- Liedgut teils für Kinder unter 3 Jahren bis zum 5. Lebensjahr
- Skript zum Mitnehmen
- Tipps für Bücher zum Thema Frühling

<b>Leitung</b>	Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich
<b>Termin(e)</b>	Montag, 02.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	10,00 €
<b>Veranstalter</b>	keb Zollernalbkreis e.V., kafamba

**Good enough parents: Liebe, Wut und Milchzähne****Film-/Gesprächsabend**

Als junger Vater, der seinen Kindern *eigentlich* liebevoll begegnen will, fragt sich der Regisseur Domenik Schuster in seinem Film „Liebe, Wut und Milchzähne“, weshalb er sich im Alltag mit seinen Kindern immer wieder in eine Art Erziehungsautomat verwandelt, der seine Kinder unter Druck setzt, Drohungen ausspricht und Angst erzeugt, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Denn dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit dem Vater zu tun, der er eigentlich sein will. Bleibt nur zu klären: Woher kommt dieser Erziehungsautomat? Wie schlimm ist er wirklich? Und wie wird man ihn wieder los?

**Leitung** kafamba-Team

**Termin(e)** Donnerstag, 05.03.2026, 19:00 – ca. 20:30 Uhr

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

**Veranstalter** kafamba (Kath. Familienzentrum Balingen), keb Zollernalbkreis

**@ ONLINE****Wenn mein Kind mein „Nein!“ nicht akzeptiert**

Wie Kinder mehr mitmachen – ohne Druck, „Konsequenzen“ und Belohnungen

**Online-Vortrag mit Gespräch**

*„Ich kann sagen, was ich will und wie ich will. Mein Kind macht einfach nicht mit, ist bockig und nicht selten kippt es ins Gegenteil!“*

Digitaler  
Elterntreff



Und dann? Große Ratlosigkeit. Sehr anstrengend! Viel Geduld scheint nicht der Ratgeber zu sein. Schimpfen, Strafen und Drohen sollte man nicht, so heißt es, und will man vielleicht auch nicht. Aber was dann? Den einfachen Zaubertrick für gelingendes Miteinander scheint es nicht zu geben. Also gehen wir auf Forschungsreise: Was passiert bei Eltern und Kindern?

Mit dem Wahrnehmen der Bedürfnisse aller Beteiligten wird es möglich, die Situation auf beiden Seiten mit einer anderen „Brille“ zu sehen. Mehr Verstehen wird die Reaktion auf das „NEIN!“ des Kindes verändern, im besten Falle so, dass sie der Beziehung dient, statt sie zu stören.

Der Abend hilft dir, diese schwierigen Situationen mit deinem Kind besser zu meistern und wieder Zugang zu deiner Kreativität im Umgang mit deinem Kind zu finden.

**Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting,

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie

**Termin(e)** Dienstag, 10.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

**Beitrag** 5,00 €

**Anmeldung** bis 06.03.2026

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

**Hinweis** Gefördert durch die Diözese Rottenburg-Stuttgart.



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

Lebensraum WIESE – Es summt und brummt ...

Eltern-Kind-Kurs – INDOOR



Die Lebenswelt, in der sich Kinder täglich bewegen, ist voller Schätze. Sie zu entdecken ist spannend. Bei Spaziergängen mit den Eltern haben die Kinder schon vielfältige Sinneserfahrungen auf der

Wiese und im Gras machen können und manches Tier entdeckt und bestaunt. Diese Sinneserfahrungen vertiefen wir in diesem Kurs. Spielerisch gestalten wir mit Tüchern eine Blumenwiese. Geschichten, einfache Lieder und Fingerspiele drehen sich um den Lebensraum „Wiese“. Die Kinder hören von

- der summenden Hummel und von brummenden Maikäfern
- der kriechenden Schnecke und vom tanzenden Schmetterling
- zwitschernden Vögeln und kleinen krabbelnden Marienkäfern u.a.

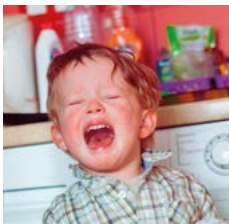
Der Kurs bietet auch Zeit und Raum, miteinander ins Gespräch zu kommen. Einige Spielmaterialien können von den Kindern im freien Spiel ausprobiert werden.

<b>Leitung</b>	Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich
<b>Termin(e)</b>	Donnerstag, 12.03. – 30.04.2026, 8 x, 15:00 -16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	48,00 €
<b>Veranstalter</b>	keb Zollernalbkreis e.V., kafamba

## @ Online-Vortrag mit Gespräch

### Starke Gefühle bei Kindern

Wie wir sie verstehen und besser begleiten können



In einer Welt, in der wir perfekt darin geworden sind, unsere Gefühle flach zu halten, sie runterzuschlucken und wegzustecken, konfrontieren uns Kinder oft mit dem Gegenteil: lautstarke Wutanfälle, viel Aggression und extreme Ängste.

Nicht selten steht die Erwachsenenwelt den Kindern verständnislos, hilflos und überfordert gegenüber. Es wird Zeit, dass wir uns auf den Weg

machen, um ihre Botschaften zu verstehen. Denn nur so können wir im Kontext unserer Werte wieder handlungsfähig werden. Können wir den Hilferuf in ihrem Verhalten erkennen? Können wir uns für ihre Not öffnen, die in einer Gesellschaft, in der es immer mehr ums Funktionieren geht, entstanden ist?

Das wollen wir an diesem Abend gemeinsam tun. Wenn wir die Kinder von innen heraus verstehen, werden daraus neue Handlungsansätze entstehen.

<b>Leitung</b>	Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting
<b>Termin(e)</b>	Dienstag, 21.04.2026, 20:00 – 21:30 Uhr
<b>Beitrag</b>	10,00 €
<b>Veranstalter</b>	keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

## @ Online-Vortrag mit Gespräch

## Kinder in den Schlaf begleiten

Digitaler  
Elterntreff

*Wie wir Kinder so in den Schlaf begleiten,  
dass es für alle Beteiligten entspannend ist*

Einschlafbegleiten gehört für viele Eltern zu ihren täglichen Aufgaben. Dabei erleben sie auch, dass es durchaus eine Herausforderung sein kann, die viel Zeit und Geduld abverlangt. Das, was eigentlich für alle schön sein sollte, entwickelt sich zu großem Stress, sowohl am Abend wie auch mehrfach in der Nacht.

Kann Einschlafbegleiten auch so gehen, dass es für alle Beteiligten stimmig wird – für das Kind, das Geschwisterkind, die Mama und den Papa? Wenn dies das Ziel sein darf, dann braucht es individuelle Ideen, um die eigenen Werte und die Bedürfnisse aller frei zu gestalten.

Dieser Elterntreff wird dir dazu einige Informationen und Anregungen geben, so dass du ein paar Schritte weiter darin kommst, deinen Abend und deine Nächte so zu gestalten, dass sie für alle nährend sind.

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e)** Dienstag, 19.05.2026, 20:00 – 21:30 Uhr
- Beitrag** 10,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

Kreative, individuelle Lösungen  
in Gestaltung, Werbung & Druck

Banholzer  
Mediengestaltung

Werbegrafik • Printmedien

Inh. Rudolf Banholzer  
Drucktechniker

Gartenstraße 47 • 78628 Rottweil  
www.banholzer-medien.de • info@banholzer-medien.de

## Kleinkinder auf MUSIKALISCHER Entdeckungsreise

(ca. 1,5 – 3-jährige)

Singen – Tanzen – Musizieren

Eltern-Kind-Kurs – in Balingen



*„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)** Donnerstag, 11.06. – 30.07.2026, 7 x, 15:00 – 16:30 Uhr

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

**Beitrag** 42,00 €

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

Willkommen bei der KEB Zollernalbkreis

ein 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

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



**Beitrag 5,00 € pro Vortrag**  
**Nähere Informationen und**  
**Anmeldung**  
**bei der jeweils angegebenen keb**  
**Zoom-Link kurz vor der**  
**Veranstaltung**

### **Wenn mein Kind mein „Nein!“ nicht akzeptiert**

Wie Kinder mehr mitmachen, ohne Druck, „Konsequenzen“ und Belohnungen

Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting

Dienstag, 10.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)  
Veranstalter: keb Zollernalbkreis

### **Kopf (zu) voll mit der Organisation des Familienlebens?**

Familienmanager:innen und Mental Load

Brigitte Maria Lambrecht, Coach, Familienberaterin und Erzieherin

Dienstag, 21.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-fn.de](http://www.keb-fn.de)  
Veranstalter: keb Bodenseekreis

### **Elterngeld und Elternzeit – Was muss ich beachten?**

Michaela Lehner, Geschäftsführerin Butzele Beratung

Donnerstag, 30.04.2026, 18 – 20:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-boeblingen.de](http://www.keb-boeblingen.de)  
Veranstalter: keb Kreis Böblingen

### **Von Kinderwagen bis Hochstuhl. Rund um die Babyausstattung**

Berit Benkert-Utz, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kinder, Heilpraktikerin

Mittwoch, 06.05.2026, 19:30 – 21:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)  
Veranstalter: keb Kreis Tuttlingen

### **Familien brauchen Demokratie – Demokratie braucht Familien**

Ulrich Hoffmann, Präsident des Familienbundes des Katholiken, Beiratsvorsitzender keb Neu-Ulm

Donnerstag, 18.06.2026, 19:30 – 21:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)  
Veranstalter: keb Ulm-Alb-Donau

### **Kinderängste – Zwischen Realität und Einbildung**

Alexandra Ben, Systemischer Master Coach und Trainerin

Dienstag, 14.07.2026, 19:00 – 21:00 Uhr – Anmeldung: [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)  
Veranstalter: keb Kreis Rottweil

## Was uns das Leben schenkt

Hineinhorchen, Hineinfühlen, Erkenntnisse für Veränderungen gewinnen ...

Gesprächsrunde – mit Clemens Goeke



Jeder Tag fordert uns heraus und abends sind wir oft erschöpft und wollen nur noch unsere Ruhe haben. Und dabei schenken uns viele Tage Begegnungen und Lernanlässe, die wir kaum bemerken, wenn wir nicht auf sie zurückblicken.

Wir wollen uns an diesem Abend gegenseitig bei der Spurensuche nach dem verborgenen Glück helfen.

<b>Leitung</b>	Clemens Goeke, Sozialarbeiter, Waldorfpädagoge, Mediator
<b>Termin(e)</b>	Freitag, 27.02.2026, 18:00 – ca. 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
<b>Beitrag</b>	10,00 €

## Gymnastik fürs Gehirn – Spannendes rund um (Vor-) Namen

Weiterbildung für Menschen, die mit Senioren arbeiten

Seminar



Geistige Fitness ist Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Mit den Jahren können Denkvermögen und Konzentrationsfähigkeit allerdings nachlassen.

Das Gehirn lebenslang zu trainieren unterstützt nicht nur die geistige Fitness, sondern wirkt sich auch positiv auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit aus. Erfreulicherweise können bis ins

hohe Alter neue Verknüpfungen im Gehirn entstehen. Abwechslungsreiche Übungen und Materialien helfen dabei, auch ältere Menschen geistig anzuregen, sei es in einer Altenpflegeeinrichtung, in der Tagespflege, im Seniorenkreis oder zu Hause im privaten Umfeld.

An diesem Nachmittag werden Ideen, kreative Gedächtnis- und Bewegungsübungen zum Thema „**Spannendes rund um (Vor-) Namen**“ vorgestellt und selbst ausprobiert. In lockerer Atmosphäre wird außerdem besprochen, wie Sie die einzelnen Elemente an schwächere und stärkere Teilnehmer anpassen können.

Sie erhalten ausführliche schriftliche Unterlagen zu den einzelnen Übungen. Die Fortbildung beinhaltet eine kleine Kaffeepause in der Zeit ist für Gespräche und Austausch.

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

**Labyrinthtag: Das Labyrinth – der Weg zur inneren Mitte**

## Seminar/Workshop



Gönn dir eine kreative und wohltuende Auszeit und tauche ein in die Welt des Labyrinths und der Farben.

Das Labyrinth ist ein Symbol für deinen Lebensweg, deine Ruheoase und deine innere Mitte. Du wirst erfahren, wie Du mit Hilfe des Labyrinths deinen Stress zurücklassen, neue Ziele integrieren und dein Gleichgewicht festigen kannst.

Mit Acrylfarbe gestaltest du anschließend dein persönliches Labyrinth auf Leinwand. Mit Hilfe der Evolutionspädagogik verschafft dir diese Art der Auseinandersetzung mit deinem Labyrinth innere Klarheit und den Start für deine persönliche Entfaltung.

- Leitung** Andrea Saile und Gisela Wittner, Evolutionspädagoginnen  
**Termin(e)** Samstag, 16.05.2026, 14:00 – 18:30 Uhr  
**Ort** Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6  
**Beitrag** 35,00 € Seminargebühr, 6,00 € Kaffee und Kuchen  
**Anmeldung** über das Bildungshaus St. Luzen: 07471 93410,  
 E-Mail: [mail@luzen.de](mailto:mail@luzen.de)  
**Veranstalter** Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis

## Trauercafés im Zollernalbkreis

---

### Albstadt-Lautlingen

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

26.01. / 23.02. / 30.03. / 27.04. / 01.06. / 27.07. / 31.08.2026

in der Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8

Kontakt: 07431 763869; 0151 50415292; 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

13.01. / 03.02. / 03.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06. / 07.07.2026

im kath. Gemeindehaus, Schlossstr. 9

Kontakt: 07433 21236 (Pfarrbüro)

### Hechingen

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

29.01. / 26.03. / 28.05. / 30.07. / 24.09. / 26.11.2026

im Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

Kontakt: 07471 9300125, 0159 04693741

### Rosenfeld

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

im Gemeindehaus (neben der Stadtkirche)

Kontakt: 07428 1232 (Pfarrbüro)

## Kindertrauergruppe

**Leitung** Michael Weimer, Diakon und Trauerbegleiterinnen

**Termin(e)** 24.01. / 28.03. / 02.05. / 18.07.2026

jeweils samstags, 10:00 – 15:30 Uhr

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

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

## Gesprächskreis: Trauernde nach Suizid begleiten

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

**Termin(e)** 28.01. / 25.02. / 25.03. / 29.04. / 27.05. / 24.06. / 29.07. /  
26.08.2026 jeweils 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

## 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  
06.02. / 06.03. / 10.04. / 08.05 / 12.06. / 03.07. / 07.08.2026
- Ort** Hechingen, Zollernstr. 20 (Räume der Hospizgemeinschaft)
- Hinweis** Kontakt: 0151 50415292 Albstadt, 0151 41270727 Balingen, 0159 04693741 Hechingen

## Offene Trauergruppe

- Leitung** Michael Weimer, Diakon und Trauerbegleiterinnen
- Termin(e)** jeden ersten Mittwoch im Monat, 18:30 – 20:00 Uhr  
04.03. / 01.04. / 06.05. / 03.06. / 01.07. / 05.08.2026
- Ort** Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8
- Veranstalter** Kirchliche Sozialstation St. Vinzenz, Kirchliche Sozialstation Diakonie Albstadt, Hospizgruppe Albstadt

## Wanderung für Trauernde

Frauen und Männer, die um einen Angehörigen trauern, sind zur Wanderung eingeladen. Wir werden etwa zwei bis drei Stunden auf gut begehbaren Wanderwegen unterwegs sein. Danach lassen wir den Nachmittag in einem Gasthof ausklingen.

- Leitung** Hospizgemeinschaft Hechingen
- Termin(e)** Samstag, 25.04.2026, 13:30 Uhr
- Treffpunkt** Hechingen, Parkplatz der St. Luzen-Kirche
- Anmeldung** nicht erforderlich
- Veranstalter** Hospizgemeinschaft Hechingen und Umgebung
- Kontakt** 07471 93001-25, 0159 0469374



## 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, Johanniterstraße 35
- Anmeldung** Tel. 0741 34853342, Mobil: 0157 32774244,  
E-Mail: [trauerberatung-dekanat.rottwiel@drs.de](mailto:trauerberatung-dekanat.rottwiel@drs.de)





## Veranstaltungen unseres Kooperationsverbundes Schwarzwald-Alb-Donau: keb Freudenstadt – keb Rottweil – keb Tuttlingen – keb Zollernalbkreis

### Die Angst der Ahnen und die Angst der Nachkommen

Wie Angst unser ererbtes Potential blockieren kann

Online-Vortrag

<b>Referentin</b>	Heike Gattner, Körper-Psychotherapeutin, Traumafachberaterin
<b>Termin</b>	Dienstag, 03.02.2026, 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	online via Zoom
<b>Anmeldung</b>	bis 27.01.2026: Tel. 07451 623220, <a href="http://www.keb-freudenstadt.de">www.keb-freudenstadt.de</a>

### MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Infoabend

<b>Referentin</b>	Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Leiterin keb Tuttlingen
<b>Termin</b>	Mittwoch, 04.02.2026, 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Tuttlingen, Gutenbergstr. 4, Gemeindehaus St. Josef
<b>Anmeldung</b>	Tel. 07461 965980-20, <a href="http://www.keb-tuttlingen.de">www.keb-tuttlingen.de</a>

### Autismus: das Anderssein alltagstauglich verstehen

Online-Vortrag

<b>Referentin</b>	Nadia Anthes, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin
<b>Termin</b>	Dienstag, 24.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	online via Zoom
<b>Anmeldung</b>	bis 10.02.2026: Tel. 0741 246-119, <a href="http://www.keb-rottweil.de">www.keb-rottweil.de</a>

### „Ein völlig neues Leben“

Prof. Dr. Albert Biesinger und seine Nah-Tod-Erfahrung

Vortrag

<b>Referent</b>	Dr. Albert Biesinger, Religionspädagoge, Theologe, Autor
<b>Termin</b>	Dienstag, 03.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	Freudenstadt, kath. Gemeindehaus Taborkirche
<b>Anmeldung</b>	bis 24.02.2026: Tel. 07451 623220, <a href="http://www.keb-freudenstadt.de">www.keb-freudenstadt.de</a>

### MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-wöchiger Kurs

<b>Leitung</b>	Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Leiterin keb Tuttlingen
<b>Termine</b>	ab Mittwoch, 04.03.2026, jeweils 18:30 – 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	Tuttlingen, Gutenbergstr. 4, Gemeindehaus St. Josef
<b>Anmeldung</b>	bis 13.02.2026: Tel. 07461 965980-20, <a href="http://www.keb-tuttlingen.de">www.keb-tuttlingen.de</a>

## **Zufrieden und versöhnt leben in einer schwierigen Welt**

### Familien- und Systemaufstellungen

- Leitung** Tilman Gerstner, Theologe, System. Therapeutin  
**Termin** Samstag, 14.03.2026, 09:30 – 17:30 Uhr  
**Ort** Rottweil, Körnerstr. 23  
**Anmeldung** bis 07.03.2026; Tel. 0741 246119, [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)

## **Religion? All you can ask!**

### Jüdisch-muslimischer Dialog gegen Vorurteile

- Leitung** Yuliya Hanesch, Psychotherapeutin; Tuncay Dinckal, Islamtheologe  
**Termin** Montag, 16.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr  
**Ort** Horb-Rexingen, ehem. Synagoge Rexingen  
**Anmeldung** bis 09.03.2026: Tel. 07451 623220, [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)

## **Improtheater: Spontan im Alltag und auf der Bühne**

### Workshop/Intensivwochenende

- Leitung** Svenja Krüger, Theaterpädagogin  
**Termin** Samstag, 21.03. und Sonntag, 22.03.2026, 10:00 – 17:00 Uhr  
**Ort** Horb-Talheim, Keplerstr. 1, kath. Gemeindehaus  
**Anmeldung** bis 14.03.2026: Tel. 07451 623220, [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)

## **Die Kraft der Erinnerung**

### Die Kraft hinter dem Schleier des Vergessens

#### Seminar

- Leitung** Ursula Schullerus  
**Termin** Samstag, 21.03.2026, 10:00 – 17:00 Uhr  
**Ort** Rottweil, Körnerstr. 23  
**Anmeldung** bis 14.03.2026: Tel. 0741 246119, [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)

## **Ein Garten voller Lust und Sehnsucht**

### Frauentag auf dem Dreifaltigkeitsberg

- Leitung** Dr. Hildegard König, Theologin, Professorin Kirchengeschichte, TZI-Trainerin  
**Termin** Samstag, 21.03.2026, 10:00 – 16:00 Uhr  
**Ort** Dreifaltigkeitsberg Spaichingen, Haus der Stille  
**Anmeldung** bis 10.03.2026: Tel. 07461 965980-20, [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

## **Mentale Stärke gewinnen**

#### Seminar

- Referent** Dr. Michael Schwelling, System. Berater, Supervisor, Coach  
**Termin** Donnerstag, 26.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr  
**Ort** Rottweil, Körnerstr. 23  
**Anmeldung** bis 19.03.2026; Tel. 0741 246119, [www.keb-rottweil.de](http://www.keb-rottweil.de)

## Trotz Gewalt und Unrecht den Frieden suchen

Online-Vortrag – mit Dr. Sumaya Farhat-Naser, Palästina

- Referentin** Dr. Sumaya Farhat-Naser, Erziehungswissenschaftlerin, Autorin  
**Termin** Donnerstag, 26.03.2026, 19:00 Uhr  
**Ort** online via Zoom, Live-Zuschaltung  
**Anmeldung** bis 23.03.2026: Tel. 07461 965980-20, [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

## Über Generationen hinweg ... Wie wir mit alten und neuen Belastungen gut umgehen und kraftvoll leben können

Seminar, 3-teilig

- Leitung** Iris Müller-Nowack, Theologin, Traumafachberaterin, Leiterin keb Freudenstadt; Heike Teufel, Traumabegleiterin nach Th. Hübl, Leiterin keb Rottweil  
**Termine** Montag, 27.04. / 04.05. / 11.05.2026, 19:00 – 20:30 Uhr  
**Ort** Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus  
**Anmeldung** bis 20.04.2026: Tel. 07451 623220, [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)

## „Agenten auf dem Weg“

Was Jungen über ihren Körper wissen wollen

Workshop für Jungen von 10 – 12 Jahren

- Leitung** Klaus Müller, MFM-Projekt-Referent  
**Termin** Samstag, 09.05.2026, 09:00 – 14:00 Uhr  
**Ort** Horb, Marktplatz 27, Dekanatshaus  
**Anmeldung** bis 02.05.2026: Tel. 07451 623220, [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)

## Gesprächsmenü: Frieden ist mehr als ein Wort.

Lasst uns darüber sprechen!

Ein kulinarischer Gesprächsabend für Frauen

- Leitung** Marita Walz, Diözesanrätin; Iris Müller-Nowack, Leiterin keb Freudenstadt  
**Termin** Dienstag, 12.05.2026, 18:00 – 20:30 Uhr  
**Ort** Horb, Südring 9, Pflegeheim Bischof Sproll, Café „Jung und Alt“  
**Anmeldung** bis 05.05.2026: Tel. 07451 623220, [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)

## Resilienz für Paare – In drei Schritten zu mehr Gelassenheit

Wochenendseminar auf dem Dreifaltigkeitsberg

- Leitung** Dr. Ute Riek, Theologin; Andreas Riek, Theologe, Coach  
**Termin** Samstag, 20.06., 10:00 – 20:00 Uhr,  
 Sonntag, 21.06.2026, 09:00 – 15:00 Uhr  
**Ort** Dreifaltigkeitsberg Spaichingen, Haus der Stille  
**Anmeldung** bis 10.06.2026: Tel. 07461 96598020, [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

Nähere Informationen und Anmeldung zu diesen Veranstaltungen bei der jeweils angegebenen keb.

## Angebote der keb Diözese Rottenburg-Stuttgart

## Frauenbildung



## Führungs- und Kommunikationstraining für Frauen in Verantwortung

Eine Fortbildungsreihe für weibliche Führungskräfte, Stellvertreterinnen, Nachwuchsführungskräfte

## Strategiekompetenz und Konfliktmanagement

In diesen vier Tagen werden u.a. Strategien konstruktiver Gesprächs- und Verhandlungsführung, Teams und Unternehmen in Veränderung, Führungsrolle und Autorität sowie Konfliktbearbeitung behandelt. Zentral in diesen Einheiten ist die Bewusstmachung des persönlichen Führungsprofils und der Vision authentischer und gelingender Führung. Sie stärken sich für Ihre aktuellen Herausforderungen, bearbeiten praxisnah aktuelle Fragen und vertiefen Ihre Kompetenzen erfolgreicher Führung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Referentin Sabinja Klink

**Termine** Dienstag, 14.04. – Mittwoch, 15.04.

und Dienstag, 28.04 – Mittwoch, 29.04.2026

**Ort** Filderstadt, Evang. Tagungsstätte, Bernhäuser Forst, Dr. Manfred-Müller-Str. 4

**Anmeldung** bis 26.02.2026

## Team-Führung in turbulenten Zeiten Wie Sie sich und Ihr Team in Zeiten der Veränderung stärken und „vitalisieren“

Wir gehen den Fragen nach, welche Dynamiken Teams aktuell stärken bzw. herausfordern. Sie erfahren durch Impulse aus den Neurowissenschaften, dem Changemanagement und der Organisationspsychologie, wie Sie sich und Ihr Team gegen steigende „Reizpegel“-Situationen immunisieren. Sie erhalten Tipps zur Teampflege in dynamischen Zeiten. Sie erarbeiten sich, wie Sie – passend zu Ihrer Führungssituation – Mitarbeiter:innen-Ressourcen aktivieren und Ihr Team vitalisieren.

Referentin Sabinja Klink

**Termine** Dienstag, 20.10. – Mittwoch, 21.10.2026

**Ort** Filderstadt, Evang. Tagungsstätte, Bernhäuser Forst, Dr. Manfred-Müller-Str. 4

**Anmeldung** bis 03.09.2026

## **Führungswerkstatt** Wie Sie wirksam Einfluss nehmen und Ihre Ziele besser erreichen – stärkende Impulse für den Führungsalltag

Die jährlich wiederkehrende Führungswerkstatt lädt Sie mit aktuellen Theorie-Impulsen und kollegialer Beratung zum Innehalten und Reflektieren Ihrer aktuellen Situation ein.

<b>Referentin</b>	Sabinja Klink
<b>Termin</b>	Donnerstag., 19.11.2026
<b>Ort</b>	Filderstadt, Evang. Tagungsstätte, Bernhäuser Forst, Dr. Manfred-Müller-Str. 4
<b>Anmeldung</b>	bis 05.10.2026

### **Informationen und Anmeldung zu diesen Veranstaltungen:**

**Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Frauen,**

**Tel. 0711 9791-4762/-1050, E-Mail: [frauen@bo.drs.de](mailto:frauen@bo.drs.de)**

**Homepage: [www.kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen](http://www.kirche-und-gesellschaft.drs.de/frauen/fortbildungen)**

## **Angebote für Paare**

### **Zeit für ein Beziehungs-Update**

Was braucht Ihre Beziehung zum Jahreswechsel?



#### **Online-Kurs für Einzelne und Paare**

Wellness? Fitness? Reha? Was braucht deine Beziehung? Gönn dir mit dem Online-Kurs ein Update für deine Beziehung.

Du bekommst ein interaktives und humorvolles Coaching zur Verfügung gestellt, das jederzeit und überall genutzt werden kann, allein oder als Paar.

Beim Infoabend wird das Programm vorgestellt. Das Programm beinhaltet 18 Online-Sitzungen à 25 Minuten über einen Zeitraum von 4 Monaten. Begleitend werden drei digitale thematische Abende angeboten. Hier ist auch Raum für Fragen und Austausch.

**Referentinnen** Mechthild Alber, Dr. Ute Rieck, Referentinnen im Fachbereich Ehe und Familie

**Termine** **Frühjahrskurs:**  
Infoabend: Donnerstag, 26.02.2026, 20:00 – 21:30 Uhr  
Begleitabende: 26.03., 23.04., 21.05. 2026, 20:00 – 21:30 Uhr

#### **Sommerkurs:**

Infoabend: Montag, 20.04.2026, 20:00 – 21:30 Uhr  
Begleitabende: 18.05., 15.06. 06.07.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

**Anmeldung** <https://www.paar-ehe.de/partnerschaft-leben/paarbalance.html>

**Veranstalter** Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie



## Kommunikationstraining für Paare

Konflikte lösen, Nähe stärken,  
Missverständnisse vermeiden

**MACHPAAR** Verschiedene Angebote online und in Präsenz

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie können „gut“ miteinander reden. Das klingt einfach. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell hoch, ein Wort gibt das andere, und schon hängt der Haussegen schief. Eine „gute“ Paarkommunikation kann man lernen. Dazu lernen Paare in den Gesprächstrainings Fertigkeiten als Sprecher:in und Zuhörer:in. An den zwei bis vier Tagen werden diese Fertigkeiten eingeübt. So lernen Paare, konstruktiv miteinander zu reden, sich gegenseitig zuzuhören und Probleme besser zu lösen.

Es gibt zwei verschiedene Formate:

EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm – für Paare am Beginn einer Beziehung

KEK – Konstruktive Ehe Kommunikation – für Paare mit mehrjähriger Beziehung

**Termine** 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

### Mein Herz wohnt bei euch beiden

Wochenende für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung



Eine Trennung/Scheidung stellt das ganze Leben einer Familie auf den Kopf. Neben den ganzen Verletzungen, der Enttäuschung, Wut und Trauer muss das System „Familie“ neu gedacht und gelebt werden. Unsere Kinder stehen oft „zwischen den Stühlen/Eltern“ und wollen und brauchen aber beider Elternteile für ein gelingendes „Weiter“-Leben. An diesem Wochenende wollen wir unsere Kinder in den „Blick nehmen“ und uns danach

fragen, wie sie mit der Trennung/Scheidung ihrer Eltern umgehen in den verschiedenen Altersstufen und wie wir sie dabei unterstützen können, gut versorgt mit dieser schwierigen Situation umzugehen.

**Referentin** Ingrid Winkler

**Termin** Freitag, 19.06. – Sonntag, 21.06.2026

**Ort** Rot an der Rot, Jugendhaus St. Norbert, Klosterhof 9

**Anmeldung** bis 04.05.2026, Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie/Alleinerziehende,  
Tel. 0711 9791-1040, E-Mail: [ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de)



## 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.



**Januar**

22.01.	Lesung: Atlas der unbegangenen Wege: Orientierung in Zeiten von Neuaufbruch und Wandel .....	2
23.01.	AnsprechBar – Offenes Treffen mit Impuls.....	3
24.01.	Weiberwandern .....	27
24.01.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Balingen .....	33
27.01.	Digitaler Elterntreff: Kinder im digitalen Zeitalter stärken .....	33
30.01.	Seminar: Neue Chance für die Liebe – Krisen beenden ohne Trennung .....	34

**Februar**

03.02.	Online-Vortrag: Die Angst der Ahnen und die Angst der Nachkommen .....	47
04.02.	MBSR-Infoabend: Mindfulness Based Stress Reduction .....	47
05.02.	Kurs: Fit durch Bewegung.....	15
05.02.	Hechinger Frühstück: Wald im Wandel der Zeit .....	27
06.02.	AnsprechBar – Offenes Treffen mit Impuls.....	3
08.02.	Stadtführung in Balingen – „Stadtbrände im Wandel der Zeit“ .....	25
10.02.	Bibel-Café auf dem Palmbühl .....	3
10.02.	Digitaler Elterntreff: Geschwisterstreit.....	35
11.02.	Vinz-Spielenachmittag mit Brigitte .....	12
21.02.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Albstadt .....	33
23.02.	Online-Vortrag: Garten neu gedacht – Garten als Wohlfühloase .....	27
24.02.	Kurs: Babymassage – Zeit für Dich und Dein Baby .....	35
24.02.	Eltern-Kind-Kurs: Kleinkinder auf musikalischer Entdeckungsreise (ca. 1,5 – 3-Jährige) .....	36
24.02.	Online-Vortrag: Autismus .....	47
25.02.	Kurs: Neue Energie durch Entspannung .....	15
26.02.	Kurs: Fit & Relaxed mit Lea .....	16
26.02.	Online-Infoabend zum Kurs: Zeit für ein Beziehungs-Update.....	51
27.02.	Seminar: Hilfe, mein Kind hat Lernprobleme.....	37
27.02.	Gesprächsrunde: Was uns das Leben schenkt! .....	43
28.02.	Weiberwandern .....	27

**März**

01.03.	Führung durch die Alte Synagoge Hechingen.....	8
01.03.	Stadtführung in Balingen – „Frauen im Wandel der Zeit“ .....	26
02.03.	Abend für Großeltern, Eltern und Interessierte – Spiele, Lieder, Bücher zum Thema Frühling .....	37
03.03.	Vortrag: Ein völlig neues Leben – Nah-Tod-Erfahrung.....	47
04.03.	Letzte Hilfe-Kurs .....	12
04.03.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....	19
04.03.	MBSR-Kurs: Mindfulness Based Stress Reduction .....	47



05.03.	Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag .....	28
05.03.	Film-/Gesprächsabend: Good enough parents: Liebe, Wut und Milchzähne.....	38
06.03.	Ökumenischer Weltgebetstag – Balingen .....	28
07.03.	Yoga-Workshop zum Weltfrauentag: Yogadance & Yin Yoga .....	16
07.03.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Balingen .....	33
09.03.	Seminar: Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Die Herausforderungen des Lebens im Ruhestand .....	13
10.03.	Digitaler Elterntreff: Wenn mein Kind mein „Nein!“ nicht akzeptiert ...	38
11.03.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Zwischen Glaube und Gewalt – Wege zu friedlichen Religionen.....	10
11.03.	Vinz-Spielenachmittag mit Brigitte .....	12
12.03.	Eltern-Kind-Kurs: Kleinkinder auf Entdeckungsreise (ca. 1 – 2,5-Jährige) – Lebensraum WIESE.....	39
13.03.	Seminar: Gymnastik fürs Gehirn – Spannendes rund um (Vor-) Namen .....	43
14.03.	Besinnungstage: Berufung – Was ist das? Bin ich berufen? .....	3
14.03.	Exkursion zum Bauernhof: „Woher kommt die Milch?“ .....	8
14.03.	Familien-/Systemaufstellung: Zufrieden und versöhnt leben in einer schwierigen Welt .....	48
16.03.	Seminar: Gedächtnistraining – für einen fitten Geist .....	14
16.03.	Workshop: Utensilo nähen .....	28
16.03.	Jüdisch-muslimischer Dialog: Religion? All you can ask!.....	48
17.03.	Bibel-Café auf dem Palmbühl .....	3
20.03.	AnsprechBar – Offenes Treffen mit Impuls.....	3
21.03.	Workshop: Aus der Tiefe der Quelle schöpfen – Märchen hören, innere Bilder gestalten.....	23
21.03.	Workshop: Improtheater – Spontan im Alltag und auf der Bühne.....	48
21.03.	Seminar: Die Kraft der Erinnerung – Die Kraft hinter dem Schleier des Vergessens .....	48
21.03.	Frauentag Dreifaltigkeitsberg: Ein Garten voller Lust und Sehnsucht... ..	48
26.03.	Vortrag: Erhören Sie, Eure Heiligkeit, den verzweifelten Aufschrei .....	9
26.03.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Trotz Gewalt und Unrecht den Frieden suchen .....	10
26.03.	Seminar: Mentale Stärke.....	48
28.03.	Weiberwandern .....	27
28.03.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Albstadt .....	33

## April

09.04.	Vortrag: Lebergesundheit und warum sie für uns unerlässlich ist.....	29
12.04.	Stadtführung in Balingen – „Frauen im Wandel der Zeit“ .....	26
13.04.	Betend gehen am Raichberg .....	4
13.04.	Übungskurs: Geistig fit bleiben – mit einfachen Denkübungen .....	14
13.04.	Kurs: Walking/Nordic-Walking – für alle, die aktiv sein wollen .....	17

13.04.	Kurs: Fit und beweglich mit Rosi .....	17
13.04.	Kurs: Qi Gong .....	22
14.04.	Bibel-Café auf dem Palmbühl .....	3
14.04.	Kurs: Yoga auf dem Stuhl.....	18
14.04.	Kurs: Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining .....	18
14.04.	Kurs: Hatha Yoga .....	19
14.04.	Frauenbildung: Strategiekompetenz, Konfliktmanagement.....	50
15.04.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: FriedensFrauen Weltweit. Wie wirken Frauen für den Frieden? .....	10
15.04.	Vinz-Spielenachmittag mit Brigitte .....	12
15.04.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....	19
15.04.	Kurs: Yoga am Morgen für jeden .....	20
16.04.	Kurs: Fit durch Bewegung .....	15
16.04.	Kurs: Entspannung durch bewusstes Atmen .....	20
17.04.	AnsprechBar – Offenes Treffen mit Impuls.....	3
17.04.	Kurs: Line Dance – für Anfänger .....	21
17.04.	Kurs: Line Dance – für Fortgeschrittene.....	21
18.04.	Samstags-Pilgern vom Palmbühl aus: „Wer glaubt ist nicht allein.“ .....	5
20.04.	Schweigend um den Stausee.....	4
20.04.	Online-Infoabend zum Kurs: Zeit für ein Beziehungs-Update.....	51
21.04.	Digitaler Elterntreff: Starke Gefühle bei Kindern .....	39
21.04.	keb-Online-Reihe für Eltern: Kopf (zu) voll mit der Organisation des Familienlebens? .....	42
22.04.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – Bei Meßstetten- Oberdigisheim.....	4
23.04.	Kurs: Fit & Relaxed mit Lea .....	16
25.04.	Welt-Tai-Chi und Qi-Gong-Tag 2026.....	22
25.04.	Workshop: Holz trifft Makramee .....	24
25.04.	Weiberwandern .....	27
25.04.	Wanderung für Trauernde .....	46
27.04.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Mit Kindern über den Krieg sprechen.....	10
27.04.	Workshop: Weidenflechten .....	29
27.04.	Seminar: Über Generationen hinweg .....	49
28.04.	Frauenbildung: Strategiekompetenz, Konfliktmanagement.....	50
30.04.	keb-Online-Reihe für Eltern: Elterngeld, Elternzeit & Co. ....	42

## Mai

01.05.	Pilgerwanderung auf dem Martinusweg .....	5
03.05.	Stadtführung in Balingen – „Wasser im Wandel der Zeit“ .....	26
06.05.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: „Laudato si“ (Papst Franziskus).....	10
06.05.	keb-Online-Reihe für Eltern: Von Kinderwagen bis Hochstuhl – Babyausstattung.....	42
07.05.	Hechinger Frühstück: Die Kraft der Farben .....	30

09.05.	Samstags-Pilgern vom Palmbühl aus: „Wer glaubt ist nicht allein.“ .....	5
09.05.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Balingen .....	33
09.05.	Workshop für Jungen: Agenten auf dem Weg.....	49
11.05.	Betend gehen am Raichberg .....	4
11.05.	Vortrag: Frau & Rente – Wie bin ich in der gesetzlichen Renten- versicherung abgesichert? .....	30
12.05.	Bibel-Café auf dem Palmbühl .....	3
12.05.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Counterspeech und friedvolle Kommunikation auf Social Media .....	10
12.05.	Gesprächsmenü: Frieden ist mehr als ein Wort. Lasst uns darüber sprechen! .....	49
16.05.	Seminar/Workshop: Das Labyrinth – der Weg zur inneren Mitte .....	44
18.05.	Schweigend um den Stausee.....	4
19.05.	Digitaler Elterntreff: Kinder in den Schlaf begleiten .....	40
20.05.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – Bei Meßstetten- Oberdisgisheim .....	4
30.05.	Weiberwandern .....	27

## Juni

06.06.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Albstadt .....	33
07.06.	Stadtführung in Balingen – „Wasser im Wandel der Zeit“ .....	26
08.06.	Betend gehen am Raichberg .....	4
09.06.	Bibel-Café auf dem Palmbühl .....	3
10.06.	Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....	19
11.06.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Kriegstüchtig? Friedenstüchtig! .....	11
11.06.	Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag .....	30
11.06.	Eltern-Kind-Kurs: Kleinkinder auf musikalischer Entdeckungsreise (ca. 1,5 – 3-jährige) .....	41
15.06.	Kurs: Qi Gong .....	22
15.06.	Workshop: Leichtigkeit des Seins – Tänze mit Leichtigkeit und Freude .....	31
17.06.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Meßstetten- Oberdisgisheim .....	4
18.06.	Web-Online-Reihe für Eltern: Familien brauchen Demokratie – Demokratie braucht Familien .....	42
19.06.	Wochenende für Alleinerziehende: Mein Herz wohn bei euch beiden .....	52
20.06.	Samstags-Pilgern vom Palmbühl aus: „Wer glaubt ist nicht allein.“ .....	5
20.06.	Wochenendseminar: Resilienz für Paare – In drei Schritten zu mehr Gelassenheit.....	49
22.06.	Schweigend um den Stausee.....	4
24.06.	Lese-/Gesprächsabend: Menschen von hier .....	6
27.06.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Balingen .....	33

**Juli**

01.07.	Lese-/Gesprächsabend: Menschen von hier .....	6
01.07.	Kurs: Yoga am Morgen für jeden .....	20
02.07.	Vortrag: Unterwegs auf dem Martinus- und Meinradweg.....	6
02.07.	Hechinger Frühstück: Burg Hohenzollern .....	31
06.07.	Betend gehen am Raichberg .....	4
07.07.	Bibel-Café auf dem Palmbühl .....	3
08.07.	Lese-/Gesprächsabend: Menschen von hier .....	6
14.07.	keb-Online-Reihe für Eltern: Kinderängste zwischen Realität und Einbildung .....	42
18.07.	Samstags-Pilgern vom Palmbühl aus: „Wer glaubt ist nicht allein.“ .....	5
18.07.	Offenes Café für Alleinerziehende – in Albstadt .....	33
20.07.	Schweigend um den Stausee.....	4
20.07.	Vortrag mit praktischen Elementen: Wasser und Heilkräuter für die Frau .....	32
22.07.	Beten mit Leib und Seele in der Natur – bei Meßstetten Oberdigisheim.....	4
25.07.	Weiberwandern .....	27
31.07.	Sommerauszeit mit Malen, Bewegen und Entspannen.....	24

**August**

08.08.		
bis 24.08.	Studienreise in das faszinierende Peru.....	7

**Vorschau Herbst 2026**

24.09.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Rohrkrepiere Hochrüstung demontiert den Sozialstaat.....	11
20.10.	Frauenbildung: Team-Führung in turbulenten Zeiten .....	50
21.10.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Gibt es einen gerechten Krieg? .....	11
16.11.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Wie geht es die mit der Wehrpflicht? .....	11
19.11.	Frauenbildung: Führungswerkstatt.....	51
21.11.	Vortrag mit Dr. Michaela Glöckler: Erziehung zur Friedensfähigkeit.....	11
10.12.	Online-Reihe „Frieden im Fokus“: Mehr als die Abwesenheit von Krieg: Was die Bibel unter Frieden versteht.....	11

**Fortlaufende Veranstaltungen**

AnsprechBar – auf Anruf – bis April.....	2
Gesprächskreis für pflegende Angehörige – in Lautlingen.....	12
Trauercafé Albstadt-Lautlingen.....	45
Trauercafé Balingen.....	45
Trauercafé Geislingen .....	45
Trauercafé Hechingen.....	45

Trauercafé Rosenfeld .....	45
Kindertrauergruppe .....	45
Gesprächskreis: Trauende nach Suizid begleiten .....	45
Ohne Dich – Offener Gesprächskreis für trauernde Eltern .....	46
Offene Trauergruppe .....	46
Unter dem Regenbogen – Trauerberatung für Kinder, Jugendliche, deren Angehörige .....	46

#### Bildnachweise:

Titelbild: M. Blocher	S. 22 (1) V. Büschgen privat
S. 2 G. Neuhold	S. 22 (2) V. Büschgen privat
S. 3 M. Holl	S. 23 A. Rinnus, B. Leibold privat
S. 3 (2) Canva	S. 24 E. Eha, T. Semke
S. 4 (1) wikipedia.org/wiki/BenutzerR- bitzer.jpg	S. 25 H. Kemper
S. 4 (2) Stadt Schömburg	S. 27 (1) Pixabay
S. 5 (1) Martinusgemeinschaft e.V.	S. 27 (2) A. Herm, A. Grabherr
S. 5 (2) Stadt Schömburg	S. 28 (1) Homepage: WGT – Dt. Komitee e.V.
S. 7 keb Rottweil	S. 28 (2) C. Sinke, K. Liebau
S. 8 (1) L. Vees	S. 29 E. Danner, M. Blocher
S. 8 (2) D. Mayer privat	S. 30 Y. Brodbeck
S. 9 Catrin Moritz	S. 31 erstellt mit Canva, M. Blocher
S. 10 keb DRS	S. 32 U. Rose
S. 12 (2) Canva	S. 33 (1) B. Graf-Obermeier
S. 12 (3) Homepage Letzte Hilfe	S. 33 (2) Canva
S. 13 (1) M. Schwelling privat	S. 34 (1) Pixabay
S. 13 (2) M. Blocher	S. 34 (2) erstellt mit Canva, M. Blocher
S. 14 (1) Canva	S. 35 (1) Canva
S. 14 (2) erstellt mit Canva, M. Blocher	S. 35 (2) Canva
S. 15 (1) Canva	S. 36 (1) erstellt mit Canva, M. Blocher
S. 15 (2) Canva	S. 37 (1) Canva
S. 16 (1) L. Steinlehner privat	S. 37 (2) erstellt mit Canva, M. Blocher
S. 16 (2) B. Reiterer privat	S. 38 Canva
S. 17 Canva	S. 39 (1) erstellt mit Canva, M. Blocher
S. 18 (1) M. Burger privat	S. 39 (2) Canva
S. 18 (2) Canva	S. 40 Pixabay
S. 19 (1) Canva	S. 41 erstellt mit Canva, M. Blocher
S. 19 (2) Pixabay	S. 42 logo design – von M.studio – stock.adobe.com
S. 20 (1) ©Africa Studio-stock.adobe.com	S. 43 C. Goeke
S. 20 (2) Canva	S. 44 M. Blocher
S. 21 (1) ©kappa400-stock.adobe.com	S. 51,52 DRS
S. 21 (2) M. Blocher	

## 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, Schömburg

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](http://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](mailto:info@keb-zak.de)  
[www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)