

Kursprogramm Januar bis Juli 2026



Katholische Erwachsenenbildung
Zollernalbkreis e. V.

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
- 07433 90 110-30 oder 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

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.

Leitung	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
Termin(e)	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
Ort	Schömberg, Palmbühl
Veranstalter	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.

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

Besinnungstag Berufung – Was ist das? Bin ich berufen?

Zusammen mit einer Ordensschwester aus dem Kloster Heiligenbronn 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.

Leitung	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
Termin(e)	Samstag, 14.03.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Ort	Schömberg, Palmbühl 1, Bruderhaus
Beitrag	10,00 € (ohne Mittagessen)
Anmeldung	bis 11.03.2026 bei: Michael Holl, Tel. 0174/1057563; E-Mail: mholl@drs.de
Veranstalter	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.

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

Leitung	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
Termin(e)	20.04. / 18.05. / 22.06 / 20.07.2026, jeweils montags 19:00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Wallfahrtskirche Palmbühl bei Schömberg
Anmeldung	ohne Anmeldung
Veranstalter	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl
Hinweis	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.

Leitung	Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger
Termin(e)	22.04. / 20.05. / 17.06. / 22.07.2026, jew. mittwochs, 19:00 Uhr
Ort	Treffpunkt Wanderparkplatz Geyerbad
Anmeldung	ohne Anmeldung
Veranstalter	Wallfahrtsseelsorge Palmbühl
Hinweis	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

Leitung	Gudrun Herrmann, Gemeindereferentin; Alexander Müller, Wegpate
Termin(e)	Freitag, 01.05.2026, 13:00 – 18:00 Uhr
Anmeldung	erwünscht: Tel. 07433 90110-10, Kath. Dekanat Balingen; auch spontane Teilnahme möglich
Veranstalter	Kath. Dekanat Balingen
Hinweis	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

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

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



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.

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

Leitung	Heike Teufel, Leiterin keb Rottweil
Termin(e)	Samstag, 08.08. – Montag, 24.08.2026
Ort	Peru von Norden bis Süden
Beitrag	2.500,00 € Reisepreis pro Person, Einzelzimmerzuschlag 590,00 €, zzgl. 1.940,00 € internationale Flüge und 450,00 € nationale Flüge
Anmeldung	bis 16.02.2026: info@keb-zak.de , Tel. 0741 246 125
Veranstalter	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.

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

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

Erhören Sie, Eure Heiligkeit, den verzweifelten 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

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

Veranstalter: keb Tuttlingen

FriendensFrauen Weltweit Wie wirken Frauen für Frieden?

Carla Weymann, Friedensforscherin

Mittwoch, 15.04.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: keb-rottweil.de

Veranstalter: keb Rottweil

Mit Kindern über Krieg reden

Herausfordernde Situationen friedlich angehen

Klaus Luksch, Dipl. Psychologe, Erziehungsberater, Kinder-/Jugendlichenpsychotherapeut

Montag, 27.04.2026, 19:00 Uhr – Anmeldung: www.keb-sha.de

Veranstalter: keb Schwäbisch Hall

„Laudato si“ (Papst Franziskus): Impulse der Umwelt- und Sozialenzykika 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-goeppingen.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

Veranstalter: keb Reutlingen

Kriegstüchtig? Friedenstüchtig! 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

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

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

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

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

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

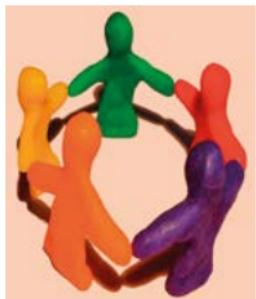
Kontakt:

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 Schwellung, 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.

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

Geistig fit bleiben – mit einfachen Denkübungen

Mehr merken – weniger vergessen

Übungskurs, 2-teilig



Sie wollen sich Namen, Zahlen, Alltägliches etc. besser merken?

Lernen Sie in diesem Kurs unterschiedliche und immer wieder neue Übungen und Merktechniken kennen, die genau das möglich machen. Durch regelmäßiges Üben verbessern wir unsere Denkfähigkeit und Kreativität und nach und nach wird es uns gelingen, Dinge besser im Gedächtnis zu verankern.

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

Die erlernten Gedächtnisübungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren.

Ein Kurs mit praktischen und unterhaltsamen Übungen, angepasst an die Teilnehmer:innen.

Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen.

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

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

Neue Energie durch Entspannung

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und mehr Kurs



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

Dieser abwechslungsreiche Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen, die zur

Ausgeglichenheit beitragen und selbst im Alltag praktiziert werden können. Mit Hilfe von Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Atementspannung sowie Achtsamkeits- und Lockerungsübungen können Sie vom Alltag abschalten und neue Kraft und Energie tanken.

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

Leitung	Silke Stanzel, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Termin(e)	ab Mittwoch, 25.02.2026, 9 x, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort	Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
Beitrag	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 abwechslungsreich und interessant. Der Kurs ist für alle, die mehr Bewegung und Freude im Alltag integrieren möchten. Bist du dabei? Alles was du brauchst, sind Turnschuhe und eine Gymnastikmatte.

Leitung Lea Steinlehner, Fitness-Trainerin

Ort Schömberg, 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.

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

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

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

Leitung Melanie Burger, Yogalehrerin

Termin(e) ab Dienstag, 14.04.2026, 12 x, 10:15 – 11:15 Uhr

Ort Geislingen, Bürger-/Vereinshaus „Harmonie“
(Übungsraum 1. OG), Bachstr. 29

Beitrag 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.

Leitung Gabriele Luppold, DTB-Kursleiterin Beckenbodentraining

Termin(e) ab Dienstag, 14.04.2026, 13 x, 09:00 – 10:00 Uhr

Ort Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

Beitrag 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.

Leitung Martina Lubitz, DTB-Yogalehrerin

Termin(e) **Kurs 1:** ab Dienstag, 14.04.2026, 13 x, 18:30 – 19:30 Uhr

Kurs 2: ab Dienstag, 14.04.2026, 13 x, 19:45 – 20:45 Uhr

Ort Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

Beitrag 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-Kloke-Eibl und Saskia Kloke.

Musik, Tanz und Stille wirken ausgleichend und entspannend. Die Tänze sind so gewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübtere mitmachen können.

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

Leitung Andreas Kurz, Dozent für Meditation des Tanzes

Termin(e) ab Mittwoch, 04.03.2026, 4 x, 18:00 – 19:30 Uhr

Beitrag 36,00 €

Termin(e) ab Mittwoch, 15.04.2026, 6 x, 18:00 – 19:30 Uhr

Beitrag 49,00 €

Termin(e) ab Mittwoch, 10.06.2026, 7 x, 18:00 – 19:30 Uhr

Beitrag 56,00 €

Ort 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 Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet. Die wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Das Yoga eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, es schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

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

Leitung Doris Walter, Kundalini-Yogalehrerin, BreathWalk-Trainerin

Termin(e) ab Mittwoch, 15.04.2026, 6 x, 09:00 – 10:30 Uhr

Beitrag 48,00 €

Termin(e) ab Mittwoch, 01.07.2026, 5 x, 09:00 – 10:30 Uhr

Beitrag 40,00 €

Ort 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.

Leitung Silke Stanzel, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Termin(e) ab Donnerstag, 16.04.2026, 10 x, 19:30 – 20:30 Uhr

Ort Geislingen, Bürger- und Vereinshaus „Harmonie“, Bachstr. 29, 1. OG (Übungsraum)

Beitrag 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, Schlagern etc. Bei jeder Menge Spaß werden gleichzeitig Kondition, Koordination und die Beweglichkeit gefördert. Line Dance hält Körper und Geist fit!

Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Leitung Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin

Termin(e) ab Freitag, 17.04.2026, 10 x, 18:30 – 19:30 Uhr

Ort Schömberg, Stauseehalle, Schulweg 8

Beitrag 50,00 €

Veranstalter keb Zollernalbkreis e.V., Funny Liners e.V.

Line Dance Für Fortgeschrittene

Kurs



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

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

Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen!

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

Leitung Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin

Termin(e) ab Freitag, 17.04.2026, 10 x, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort Schömberg, Stauseehalle, Schulweg 8

Beitrag 68,00 €

Veranstalter 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.

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

Leitung	Volker Büschgen, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer
Termin(e)	ab Montag, 13.04.2026, 5 x, 19:15 – 20:30 Uhr
Beitrag	40,00 €
Termin(e)	ab Montag, 15.06.2026, 6 x, 19:15 – 20:30 Uhr
Beitrag	48,00 €
Ort	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

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 eigenes 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

Leitung Edwin Eha, Schreiner, Holzkünstler

Tamara Semke

Termin(e) Samstag, 25.04.2026, 09:30 – 15:00 Uhr

Anmeldung über die keb Zollernalbkreis:

Tel. 07433 9011030; www.keb-zak.de

Termin(e) Samstag, 02.05.2026, 09:30 – 15:00 Uhr

Anmeldung über die keb Rottweil:

Tel. 0741 246-119; www.keb-rottweil.de

Ort Rottweil-Zepfenhan, Werkstatt, Kepplerstraße 24

Beitrag 69,00 € Teilnahmegebühr je Workshop

zzgl. 10,00 bis 30,00 € Materialkosten (je nach Holzstück)

Hinweis 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.

Leitung Susanne Rodler, Dipl. Kunsthochschulabsolventin; Marie Rodler, M. Sc. Sportwissenschaft, Bewegung und Gesundheit

Termin(e) Freitag, 31.07.2026, 14:30 Uhr – Montag, 03.08.2026, 13:00 Uhr

Ort Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

Beitrag 240,00 € Seminargebühr (plus 40,00 € Material);
zzgl. Übernachtung/Verpflegung

Anmeldung Tel. 07471/9341-0; mail@luzen.de

Veranstalter 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 Stadtschlosses = Zollernschloß ab, das als Vogtsitz, Scheuer bis zum heutigen Museum und Denkmal eine sehr wechselhaft Geschichte zu erzählen hat.

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

Leitung	Gabriele Seifert, Ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin
Termin(e)	Sonntag, 01.03.2026, 14:00 – 15:30 Uhr Sonntag, 12.04.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Treffpunkt	Friedhofskirche Balingen (Parkplatz)
Beitrag	nach eigenem Ermessen
Anmeldung	ohne Anmeldung
Hinweis	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.

Leitung	Gabriele Seifert, ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin
Termin(e)	Sonntag, 03.05.2026, 14:00 – 15:30 Uhr Sonntag, 07.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Treffpunkt	Friedhofskirche (Parkplatz)
Beitrag	nach eigenem Ermessen
Anmeldung	ohne Anmeldung
Hinweis	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 Wohlfühlloase



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 Kräutergarten u.a. vorgestellt.

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.

Leitung NN

Termin(e) Donnerstag, 05.03.2026, 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

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.

Termin(e) Freitag, 06.03.2026; 19:00 Uhr Gottesdienst in der Heilig-Geist-Kirche, anschließend Beisammensein mit Spezialitäten aus dem Weltgebetstagsland

Ort Balingen, Heilig-Geist-Kirche und kath. Gemeindehaus

Veranstalter 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.

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

Beitrag 22,00 € Workshopgebühr, zzgl. 5,00 € Materialkosten
(Material bitte direkt bei der Kursleiterin zahlen)

Anmeldung bis 09.03.2026

Veranstalter „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

Leitung	Piroska Hinss, Heilpraktikerin
Termin(e)	Donnerstag, 09.04.2026, 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

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 einem 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

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
Beitrag	20,00 € Workshopgebühr, zzgl. 10 bis 15 € Materialkosten (bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen)
Anmeldung	bis 20.04.2026
Veranstalter	„Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis

Aktuelles unter: www.keb-zak.de

Die Kraft der Farben

Vortrag mit Gespräch

Leitung	Melanie Bogenschütz
Termin(e)	Donnerstag, 07.05.2026, 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

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.

Leitung	Yvonne Brodbeck, Beraterin der Deutschen Rentenversicherung für den Zollernalbkreis, Tübingen, Reutlingen
Termin(e)	Montag, 11.05.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	kostenfrei
Anmeldung	ohne Anmeldung
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.

Termin(e)	Donnerstag, 11.06.2026, 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

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 ~ **I**ebensfroh ~ **U**mwerfend ~ **g**esund

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 Paarbeziehung 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.

Leitung	Dr. Michael Schwellung, 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 liebevollen 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 entspannende 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.

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

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

Leitung	Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich
Termin(e)	Montag, 02.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	10,00 €
Veranstalter	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!“



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.

Leitung Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich

Termin(e) Donnerstag, 12.03. – 30.04.2026, 8 x, 15:00 -16:30 Uhr

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

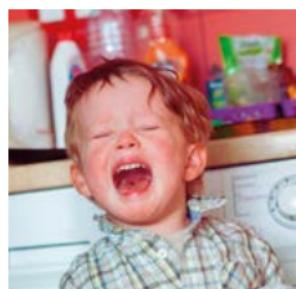
Beitrag 48,00 €

Veranstalter 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 runterschlucken und wegzusticken, konfrontieren uns Kinder oft mit dem Gegenteil: lautstarke Wutanfälle, viel Aggression und extreme Ängste.

Nicht selten steht die Erwachsenenwelt den Kindernverständnislos, 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.

Leitung Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting

Termin(e) Dienstag, 21.04.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

Beitrag 10,00 €

Veranstalter 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

mit anerkannter Träger offener Erwachsenenbildung in der Region

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter
mit den aktuellen Veranstaltungstipps:

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

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
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-Pfegewerkstatt-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



Gefördert durch STÄRKE

Leitung	Ulrike Wolf, Trauerbegleiterin mit Team
Ort	Rottweil, Johanniterstraße 35
Anmeldung	Tel. 0741 34853342, Mobil: 0157 32774244, E-Mail: trauerberatung-dekanat.rottweil@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

Referentin	Heike Gattner, Körper-Psychotherapeutin, Traumafachberaterin
Termin	Dienstag, 03.02.2026, 19:00 Uhr
Ort	online via Zoom
Anmeldung	bis 27.01.2026: Tel. 07451 623220, www.keb-freudenstadt.de

MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Infoabend

Referentin	Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Leiterin keb Tuttlingen
Termin	Mittwoch, 04.02.2026, 18:30 Uhr
Ort	Tuttlingen, Gutenbergstr. 4, Gemeindehaus St. Josef
Anmeldung	Tel. 07461 965980-20, www.keb-tuttlingen.de

Autismus: das Anderssein alltagstauglich verstehen

Online-Vortrag

Referentin	Nadia Anthes, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin
Termin	Dienstag, 24.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort	online via Zoom
Anmeldung	bis 10.02.2026: Tel. 0741 246-119, www.keb-rottweil.de

„Ein völlig neues Leben“

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

Vortrag

Referent	Dr. Albert Biesinger, Religionspädagoge, Theologe, Autor
Termin	Dienstag, 03.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort	Freudenstadt, kath. Gemeindehaus Taborkirche
Anmeldung	bis 24.02.2026: Tel. 07451 623220, www.keb-freudenstadt.de

MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-wöchiger Kurs

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

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

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

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

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

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

Mentale Stärke gewinnen

Seminar

Referent	Dr. Michael Schwellning, 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

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

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

„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

Gesprächsmenü: Frieden ist mehr als ein Wort.

Lasst uns darüber sprechen!

Ein kulinarischer Gesprächsabend für Frauen

Leitung	Marita Walz, Diözesanräatin; 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

Resilienz für Paare – In drei Schritten zu mehr Gelassenheit

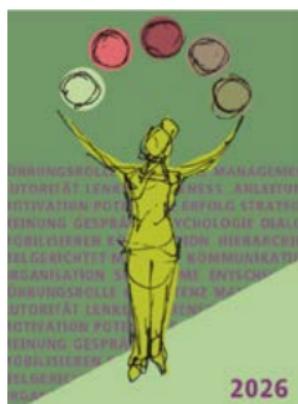
Wochenendseminar auf dem Dreifaltigkeitsberg

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

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.

Referentin Sabinja Klink

Termin Donnerstag., 19.11.2026

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

Anmeldung 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

Homepage: 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 Hauseigen 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/gespraechstraining-epl-kek/termine.html>

Veranstalter Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie, 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



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 werteorientierte 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 Wohlfühlsoase	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 Rentenversicherung 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-Oberdigisheim.....	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-Oberdigisheim.....	4
18.06.	keb-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.	Sommeresauszeit 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“: Rohrkrepierer 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.orgwikiBenutzerRbitzer.jpg	S. 25	H. Kemper
S. 4 (2) Stadt Schömberg	S. 27 (1)	Pixabay
S. 5 (1) Martinusgemeinschaft e.V.	S. 27 (2)	A. Herm, A. Grabherr
S. 5 (2) Stadt Schömberg	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. Schwellung 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, Schömberg
Beate Kull, Frommern
Petra Tagscherer, Balingen
Dekan Pater Augusty Kollamkunnel

Leiterin und Geschäftsführerin

Monika Blocher

Sekretariat

Simone Seele, Brigitte Haigis, Hildegard Kemper

Bankverbindung

Sparkasse Zollernalb
IBAN: DE66 6535 1260 0024 0701 88
BIC: SOLADES1BAL

Volksbank Ebingen eG

IBAN: DE48 6539 0120 0358 3770 05
BIC: GENODES1EBI

Impressum

Herausgeber: Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V.

Redaktion: Monika Blocher

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

Druck: Druckerei Hohl, Balgheim



**Katholische Erwachsenenbildung
Zollernalbkreis e.V.**

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

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