



Katholische Erwachsenenbildung  
Zollernalbkreis e. V.



Kursprogramm September 2026 bis Januar 2027

# Inhalt

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Spiritualität & Glauben        | 2  |
| Gesellschaft & Werte           | 8  |
| Gesellschaft & Werte / Alter   | 12 |
| Mensch & Gesundheit            | 13 |
| Kultur & Kreativität           | 23 |
| Frauenforum                    | 25 |
| Erziehung & Beziehung          | 30 |
| Weiterbildung & Persönlichkeit | 43 |
| Abschied & Trauer              | 47 |
| Blick in die Region            | 51 |
| Wer wir sind                   | 57 |
| Auf einen Blick                | 58 |

## ANMELDUNG

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

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

Es sei denn eine andere Anmeldeadresse ist angegeben.



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

Teilnahme mit allen internetfähigen Geräten möglich.

Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

**Liebe Leserinnen und Leser,**



mit diesem Programmheft darf ich Sie erstmals als neue Leitung der keb Zollernalbkreis e.V. begrüßen. Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit allen Akteuren Bildungsräume zu gestalten, in denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen, voneinander lernen und Gemeinschaft erleben.

Wir leben in einer Zeit, in der vieles in Bewegung ist. Gesellschaftliche Entwicklungen, neue Technologien wie KI, politische und wirtschaftliche Veränderungen, aber auch die Umbrüche in der Kirche fordern uns heraus und eröffnen zugleich neue Möglichkeiten. Auch bei der Katholischen Erwachsenenbildung beginnt mit dem Leitungswechsel ein neues Kapitel.

Das Titelbild dieses Programmheftes hat mich deshalb sofort angesprochen. Die Schnecke ist ständig unterwegs. Sie erkundet Neues, sucht ihren Weg und trägt doch ihr Zuhause immer mit sich. Sie bleibt in Bewegung, ohne ihre Mitte zu verlieren. Dieses Wertebild gefällt mir. Es erinnert daran, dass Veränderung nicht bedeutet, alles hinter sich zu lassen. Unsere Werte, unsere Erfahrungen und unser Glaube können uns Orientierung geben – gerade dann, wenn sich vieles verändert.

Ich wünsche Ihnen, dass unser neues Programm Sie inspiriert, neugierig macht und Ihnen Orte der Begegnung eröffnet. Vielleicht entdecken Sie dabei etwas, das Sie ein Stück auf Ihrem eigenen Weg begleitet.

Herzlich

Alicja Garcia Bernal



### Bibel-Café

#### Bibelteilen und Kaffee

Nach einem meditativen Blick auf das Evangelium des jeweils kommenden Sonntags mit der Methode des „Bibelteilens“, gibt es Kaffee und Kuchen.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger  
**Termin(e)** dienstags, 15:30 Uhr  
 22.09. / 20.10. / 10.11. / 08.12.2026 / 12.01.2027  
**Ort** Pfarrhaus Palmbühl  
**Anmeldung** erwünscht: 2 Tage vorher, Michael Holl, Tel. 0174 1057563;  
 E-Mail: mholl@drs.de  
**Veranstalter** Profilstelle Wallfahrtsseelsorge Palmbühl

### Menschenwege – Gotteswege

#### Lesung, gemeinsames Singen

„Mach's wie Gott, werde Mensch!“ Wir laden Sie dazu ein, die Menschwerdung Gottes durch verschiedene Zugänge zu Advent und Weihnachten neu zu entdecken. Die Lesung findet in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen statt.

- Leitung** Gudrun Herrmann, Gemeindeferentin  
 Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger  
**Termin(e)** Dienstag, 01.12.2026, 14:30 bis 17:30 Uhr  
 Dienstag, 15.12.2026, 14:30 bis 17:30 Uhr  
**Ort** Buchcafé Zeit, Frommern  
**Beitrag** Kosten für Kaffee und Kuchen  
**Anmeldung** 4 Tage vor Veranstaltung  
**Veranstalter** Wallfahrtsseelsorge Palmbühl und SE Balingen



### Hirtenwege

#### Lesung und Gesang

In seiner Lesung öffnet Franz Wohlfahrt den Blick für eine spirituelle Sicht auf das Leben.

Zwischen den Textbeiträgen werden gemeinsam weihnachtliche Lieder gesungen.

- Leitung** Franz Wohlfahrt, Autor und Liedermacher  
**Termin(e)** Dienstag, 08.12.2026, 19:00 Uhr  
**Ort** Klostersaal Margrethausen  
**Beitrag** Freiwilliger Beitrag  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** Wallfahrtsseelsorge Palmbühl und SE Balingen

## AnsprechBar



Wer ein offenes Ohr braucht – alle Menschen mit ihren Fragen, Sorgen und Anliegen sind herzlich willkommen. Nach den September-Terminen können Einzelgespräche nach Terminvereinbarung stattfinden.

Wallfahrtsseelsorger Michael Hohl vermittelt gerne eine Gesprächspartnerin oder einen Gesprächspartner.

- Leitung** Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger  
**Termin(e)** Freitag, 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09.2026, 16:00 – 18:00 Uhr  
 Weitere Termine nach Absprache mit M. Holl  
**Anmeldung** Ab Oktober Terminabsprache nötig 0174 1057563, mholl@drs.de  
**Veranstalter** Profilstelle Wallfahrtseelsorge 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, 07.09.2026, 17:00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Wanderparkplatz „Stocken“  
**Termin(e)** Montag, 05.10.2026, 17:00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt: Wanderparkplatz „Stich“  
**Anmeldung** ohne Anmeldung  
**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V.

## Pilgerwanderung auf dem Martinusweg

Donautal – Zollernalb, von Tanneck zum Palmbühl



Die Pilgerwanderung beträgt knapp neun Kilometer auf dem Martinusweg „Via Sancti Martini“ von Tanneck bis zur Wallfahrtskirche Palmbühl.

Hinweis: Um 12:40 Uhr steht auf dem Parkplatz der Wallfahrtskirche Palmbühl bei Schömberg ein Bus bereit, der alle Pilger zum Ausgangspunkt nach Tanneck bringt.

- Leitung** Pilgerbegleiterin Ulrike Erath, Wallfahrtsseelsorger Michael Holl  
**Termin(e)** Samstag, 03.10.2026, 13:00 – 18:00 Uhr.  
**Ort** Treffpunkt: Wendelinus Kapelle Tanneck, Obernheim  
**Beitrag** Freiwilliger Beitrag für Transport, falls notwendig  
**Anmeldung** erwünscht bis zum 01. Oktober beim Kath. Dekanat Balingen, 07433 9011010 oder Dekanat.Balingen@drs.de.  
 Spontane Teilnahme möglich  
**Veranstalter** Kath. Dekanat Balingen  
**Hinweis** Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Getränke, Vesper für unterwegs

## Orgelführung in Balingen per Fahrrad

### Radtour zu drei Orgeln in Balingen und Umgebung



Orgeln bereichern Woche für Woche Gottesdienste und Messen mit Musik und fügen sich wie selbstverständlich in das Bild (fast) jeder unserer Kirchen ein – und doch werden sie durchaus verdient als „Königinnen der Instrumente“ bezeichnet.

Drei dieser Instrumente im Balingen Raum werden bei dieser Führung mit Vortrag und Vorspiel von hiesigen Organisten vorgestellt: Die historische Orgel der evangelischen Stadtkirche Balingen, die noch junge Lenter-Orgel der katholischen Heilig-Geist-Kirche Balingen und die historische Orgel der evangelischen Medarduskirche in Balingen-Ostdorf.

Wer hat das Instrument gebaut und wann? Welches sind die Eigenheiten? Und wie klingt es? ... sind die Fragen, denen die Teilnehmenden auf der Spur sind.

Gemeinsam an der frischen Luft in die Pedale treten – das ist eine weitere Seite dieses kulturell-bewegten vormittags: Die drei Stationen werden nacheinander mit dem Fahrrad angefahren. Abschließend gibt es in Balingen-Ostdorf zur Stärkung einen kleinen Imbiss.

Radelnde mit Unterstützung (E-Bikes) und ohne sind herzlich willkommen, ebenso Teilnehmende, die das Auto nehmen möchten oder müssen. Bei Regen wird die Veranstaltung ins Frühjahr 2027 verschoben.

|                     |                                                                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Jane Roth, Bildungsreferentin                                                                                           |
| <b>Termin(e)</b>    | Samstag, 10.10.2026. 10:00 Uhr – 13:00 Uhr                                                                              |
| <b>Treffpunkt</b>   | Vor der Mediothek Balingen, Wilhelmstraße 25, Balingen                                                                  |
| <b>Beitrag</b>      | Freiwilliger Teilnahmebeitrag                                                                                           |
| <b>Anmeldung</b>    | Tel.: 07433 170624, E-Mail.: <a href="mailto:ev.bildungswerk.sww@elkw.de">ev.bildungswerk.sww@elkw.de</a>               |
| <b>Veranstalter</b> | Kath. Kirchengemeinde Heilig-Geist Balingen, Evangelisches Bildungswerk SüdwestWürttemberg und keb Zollernalbkreis e.V. |



## Schweigend um den Stausee Meditative Wanderung

Rundwanderung im Schweigen auf Wald- und Wiesenwegen, um zur Ruhe, zu sich und ggf. zu Gott zu kommen.

|                     |                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger                                      |
| <b>Termin(e)</b>    | Montag, 14.09.2026, 17:00 Uhr<br>Montag, 12.10.2026, 17:00 Uhr                            |
| <b>Ort</b>          | Treffpunkt: Wallfahrtskirche Palmbühl bei Schömberg                                       |
| <b>Anmeldung</b>    | ohne Anmeldung                                                                            |
| <b>Veranstalter</b> | Profilstelle Wallfahrtsseelsorge Palmbühl                                                 |
| <b>Hinweis</b>      | weitere Infos: Michael Holl, 0174 1057563; <a href="mailto:mholl@drs.de">mholl@drs.de</a> |



## Betend gehen – gehend Beten

### Meditative Wanderung

Rundwanderung im Schweigen auf Wald- und Wiesenwegen, um zur Ruhe, zu sich und gegebenenfalls zu Gott zu kommen.

|                     |                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger               |
| <b>Termin(e)</b>    | Mittwoch, 23.09.2026, 17:00 Uhr<br>Mittwoch, 21.10.2026, 17:00 Uhr |
| <b>Ort</b>          | Treffpunkt: Wanderparkplatz Oberdigisheim-Geyerbad                 |
| <b>Anmeldung</b>    | ohne Anmeldung                                                     |
| <b>Veranstalter</b> | Wallfahrtsseelsorge Palmbühl                                       |
| <b>Hinweis</b>      | Weitere Infos: Michael Holl, 0174 1057563, mholl@drs.de            |

## Männertag der Diözese Rottenburg-Stuttgart

### Brot und Rosen – Männer auf der Suche nach dem Mehr im Leben



Die Anforderungen an Männer in Beruf, Familie und Beziehungen wachsen stetig. Wie gelingt es, zwischen dem Notwendigen („Brot“) und dem Mehr („Rosen“) zu leben, das dem Leben Sinn und Fülle gibt? Das Bild „Brot und Rosen“, geprägt von der Gewerkschafterin Rose Schneiderman, steht für gerechte Lebensbedingungen und Lebensqualität.

Auch für Männer heute ist diese Frage aktuell – im Arbeitsleben ebenso wie in Familie, Freundeskreis und Freizeit.

Als Gast begrüßen wir Matthias Schneider, Leiter der Betriebsseelsorge unserer Diözese. Ausgehend von seiner eigenen Männerbiografie lädt er dazu ein, über persönliche Erfahrungen mit „Brot und Rosen“ ins Gespräch zu kommen. Impulsvortrag, Workshops, Männerkino, Gottesdienst sowie viel Raum für Begegnung und Austausch prägen diesen Männertag. Herzliche Einladung nach Untermarchtal!

Weitere Informationen: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/maenner.html>

|                     |                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termin(e)</b>    | Sa., 17.10., 10:00 Uhr – So. 18.10. 2026, 16:00 Uhr                                                                   |
| <b>Leitung</b>      | Heiko Hauger, Christian Kindler                                                                                       |
| <b>Ort</b>          | Bildungsforum Kloster Untermarchtal                                                                                   |
| <b>Anmeldung</b>    | <a href="https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/maenner.html">https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/maenner.html</a> |
| <b>Veranstalter</b> | Diözese Rottenburg-Stuttgart in Kooperation mit der Betriebsseelsorge der Diözese Rottenburg-Stuttgart                |

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

## „Wann ist ein Mann ein Mann?“ 6. Dekanatsmännertag



Beim 6. Dekanatsmännertag erwartet die Teilnehmer das gemeinsamen Arbeiten an Themen, die Mann interessieren, auch die Geselligkeit, zusammen Singen und Beten kommen nicht zu kurz.

Nach einem Impulsvortrag stehen drei Workshops zur Auswahl. Ein zünftiges Vesper und eine Andacht runden den Tag ab.

|                     |                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Achim Wicker, Dekanatsreferent und Vorbereitungsteam                                                                                                        |
| <b>Termin(e)</b>    | Samstag, 14.11.2026, 16:00 – ca. 21:00 Uhr                                                                                                                  |
| <b>Ort</b>          | Frommern, Kath. Gemeindehaus                                                                                                                                |
| <b>Beitrag</b>      | 25,00 € inklusive Workshops, Vesper und Getränke                                                                                                            |
| <b>Anmeldung</b>    | bis 6.11.2026 bei der Dekanatsgeschäftsstelle Balingen:<br>Tel. 07433 9011010, E-Mail: <a href="mailto:dekanat.balingen@drs.de">dekanat.balingen@drs.de</a> |
| <b>Veranstalter</b> | Kath. Dekanat Balingen, keb Zollernalbkreis e.V.                                                                                                            |

## „Wort des lebendigen Gottes“

Impulsreferat, Austausch, Stille, Gebet

Zwei Abende für Ehrenamtliche: Bedeutung der Bibel und Einführung ins Bibeltellen.

|                     |                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger                         |
| <b>Termin(e)</b>    | Mittwoch, 18.11.2026 und 25.11.2026, jeweils 19:00 Uhr                       |
| <b>Ort</b>          | Pfarrhaus, Palmbühl                                                          |
| <b>Anmeldung</b>    | ohne Anmeldung;                                                              |
| <b>Infos</b>        | Michael Holl, <a href="mailto:mholl@drs.de">mholl@drs.de</a> , 0174 10575463 |
| <b>Veranstalter</b> | Profilstelle Wallfahrtseelsorge Palmbühl                                     |

## Advent – mehr als Kranz, Zimt und Kerzen

Besinnungstag

Wie kann die Zeit des Advents zu einer wertvollen Zeit mit Tiefgang werden? Was kann helfen, dass Gott in meinem Herzen ankommen kann? Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, den Advent bewusst zu gestalten und uns auf das Weihnachtsfest vorzubereiten. Den Blick auf das Wesentliche zu richten und so neue Kraft zu schöpfen und die Ankunft Gottes im eigenen Leben neu zu entdecken.

|                     |                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Michael Holl, Pastoralreferent, Wallfahrtsseelsorger                                                           |
| <b>Termin(e)</b>    | Samstag, 28.11.2026, 9:00 – 16:00 Uhr                                                                          |
| <b>Ort</b>          | Pfarrhaus Wallfahrtskirche Palmbühl                                                                            |
| <b>Beitrag</b>      | 10,00 € (ohne Mittagessen)                                                                                     |
| <b>Anmeldung</b>    | bis 25.11.2026 bei: Michael Holl, Tel. 0174 1057563;<br>E-Mail: <a href="mailto:mholl@drs.de">mholl@drs.de</a> |
| <b>Veranstalter</b> | Profilstelle Wallfahrtsseelsorge Palmbühl                                                                      |

## Zweites Balingener Weihnachtsliedersingen – im Zwinger Garten



Beim Weihnachtssingen erwartet die Besucher im Zwinger Garten ein feierliches Ambiente mit über 200 Kerzen. Ab 18 Uhr werden fünfundvierzig Minuten lang gemeinsam bekannte Advents- und Weihnachtslieder gesungen, begleitet von

Martin Wäschle am Keyboard. Von „In der Weihnachtsbäckerei“ bis zu „Stille Nacht, Heilige Nacht“ ist alles dabei. Dazwischen lesen Pfarrerin Birgit Wurster, Bezirksjugendreferentin Isabelle Schick und Dekanatsreferent Achim Wicker besinnliche Texte.

|                     |                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termin(e)</b>    | Montag, 14.12.2026, 18:00 Uhr                                                                    |
| <b>Ort</b>          | Zwinger Garten, Zwinger, Balingen                                                                |
| <b>Veranstalter</b> | Kath. Dekanat Balingen, Evangelische Kirchengemeinde Balingen, Evangelisches Jugendwerk Balingen |

## Adventssingen auf dem Palmbühl Offenes Singen

Vor der Wallfahrtskirche stimmen wir uns mit Liedern auf das Fest der Geburt Jesu ein. Danach gibt es Punsch und Gebäck.

|                     |                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Ökumenische Flötengruppe, Michael Holl, Wallfahrtsseelsorger |
| <b>Termin(e)</b>    | Sonntag, 20.12.2026, 16:00 Uhr                               |
| <b>Ort</b>          | Schömburg, bei der Wallfahrtskirche Palmbühl – im Freien     |
| <b>Beitrag</b>      | Freiwilliger Beitrag                                         |
| <b>Veranstalter</b> | Profilstelle Wallfahrtsseelsorge Palmbühl                    |
| <b>Info</b>         | Michael Holl, Tel. 0174 1057563; E-Mail: mholl@drs.de        |

## Krippentour zwischen den Jahren in Haigerloch

Was bedeuten die Symbole in einer Krippe?



In der Schlosskirche Haigerloch befinden sich zwei besondere Krippen. Die Krippen von Sebastian Osterrieder sind sehr bekannt und wertvoll. Eine andere Krippe ist in den Hochaltar integriert – merkwürdig, spirituell und mathematisch hochinteressant. Sie betrifft die Herzensmystik, die Einheit

mit Christus im Herzen. Angelus Silesius drückte dies so aus: „Ach, könnte nur dein Herz zu einer Krippe werden, Gott würde noch einmal Kind auf dieser Erden.“ Die weihnachtliche Krippenführung mit Liedern zum Mitsingen findet zwischen den Jahren in der Schlosskirche statt. Wer im Anschluss noch eine edle Krippe anschauen möchte, kann zur St.-Anna-Kirche in der Oberstadt von Haigerloch fahren.

|                  |                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Claudia Sailer, Kirchenführerin, Religionslehrerin |
| <b>Termin(e)</b> | Dienstag, 29.12.2026, 14:00 Uhr                    |
| <b>Ort</b>       | Haigerloch, Schlosskirche                          |
| <b>Beitrag</b>   | Freiwilliger Beitrag für ein Wegkreuz beim Schloss |

## @ ONLINE-Reihe – FRIEDEN IM FOKUS



Die Sehnsucht nach Frieden begleitet uns seit jeher. Das Wort „Selig ind 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.

**Die Vorträge finden online über Zoom statt. Beitrag 5,00 € pro Vortrag.**

### Counterspeech & Friedvolle Kommunikation auf Social Media

**Termin** Mittwoch, 23.09.2026, 16.00 – 17.30 Uhr  
**Leitung** Katharina Haugwitz, Andrea Hettler, Fachstelle Medien DRS  
**Anmeldung** [www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de)

### Rohrkrepierer Hochrüstung demoliert den Sozialstaat

**Termin(e)** Donnerstag, 24.09.2026, 19.00 Uhr  
**Referent** Paul Schobel, Priester und Betriebsseelsorger  
**Anmeldung** [www.keb-boeblingen.de](http://www.keb-boeblingen.de)

### Frieden für das Heilige Land

**Termin(e)** Montag, 12.10.2026, 19.30 Uhr  
**Referent** P. Nikodemus Schnabel OSB, Abt der Dormitio Abtei, Jerusalem  
**Anmeldung** [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

### Gibt es einen gerechten Krieg?

**Termin(e)** Mittwoch, 21.10.2026, 19.00 Uhr  
**Referent** Dr. Reinold Schmücker, Professor für Philosophie, Uni Münster  
**Anmeldung** [www.keb-sha.de](http://www.keb-sha.de)

### Wie geht es dir mit der Wehrpflicht?

Ein online-Abend im Format Sprechen und Zuhören

**Termin(e)** Sonntag, 15.11.2026, 19.00 Uhr  
**Referentin** Dr. Claudia Guggemos, Leiterin keb RT, Moderatorin des Demokratieformats „Sprechen & Zuhören“  
 Dr. Susanne Grimbacher, Junge Erwachsene Reutlingen, Moderatorin Sprechen und Zuhören  
**Anmeldung** [www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de)

### Mehr als die Abwesenheit von Krieg:

Was die Bibel unter Frieden versteht

**Termin(e)** Donnerstag, 10.12.2026, 19.00 Uhr  
**Referent** Dr. Oliver Schütz, Theologe, Historiker, Leiter keb Ulm-Alb-Donau  
**Anmeldung** [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)



## Anders Orte – Besuch des Schönberghofes in Isingen

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



Wir besuchen den Schönberghof in Rosenfeld im Zollernalbkreis, der 260 ha Land biologisch-dynamisch nach den Grundsätzen und Richtlinien des Demeter-Verbandes bewirtschaftet und Mitglied in der Gemeinschaft Fischermühle ist. Dort kommen wir ins Gespräch mit Anke Kränzler vom Schönberghof und Sabine Franz (Xäls eG) u.a. zum Thema „Frauen in der Landwirtschaft“.

|                     |                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Anke Kränzler, Hofbetreiberin Schönberghof                                                             |
| <b>Termin(e)</b>    | Freitag, 11.09.2026, 15:00 bis 17:00 Uhr                                                               |
| <b>Ort</b>          | Schönberg 1, Rosenfeld-Isingen                                                                         |
| <b>Beitrag</b>      | Freiwilliger Teilnahmebeitrag                                                                          |
| <b>Veranstalter</b> | keb Kreis Rottweil e.V. und keb Zollernalbkreis e.V.,<br>Evangelisches Bildungswerk SüdwestWürttemberg |

## Film „Being a refugee“ – mit Vorstellung des Stuttgarter Lehrhauses für interreligiösen Dialog

### Film-/Gespächsabend

Der 45-minütige Dokumentarfilm „Being a Refugee“ gibt Menschen mit unterschiedlichen Flucht- und Migrationserfahrungen Raum, ihre persönlichen Geschichten in eigenen Worten zu erzählen. Sie berichten von den Ursachen und tragischen Wirklichkeiten ihrer Flucht, von Verlust und Unsicherheit, aber auch von Hoffnung, Neuanfang und dem Wunsch nach einem Leben in Sicherheit und Würde. Der Film eröffnet einen unmittelbaren und authentischen Einblick in das Leben von Menschen, die ihre vertraute Umgebung verlassen mussten und sich in einer neuen Gesellschaft zurechtzufinden versuchen.

Der Film stellt Fragen nach Verantwortung, Empathie, Menschenwürde und einem solidarischen Zusammenleben über kulturelle und religiöse Grenzen hinweg. Im Anschluss an die Vorführung laden Lisbeth Blickle und Hasan Dalden vom Stuttgarter Lehrhaus – Zentrum für interreligiösen Dialog zu einem gemeinsamen Gespräch ein.

|                     |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Moderation: Dekanatsreferent Achim Wicker                                                                                                                                                               |
| <b>Termin(e)</b>    | Donnerstag, 01.10.2026, 19:00 Uhr                                                                                                                                                                       |
| <b>Ort</b>          | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                                                                                                                                                 |
| <b>Anmeldung</b>    | ohne Anmeldung                                                                                                                                                                                          |
| <b>Veranstalter</b> | keb Zollernalbkreis e.V., Kath. Dekanat Balingen, Evangelisches<br>Bildungswerk SüdwestWürttemberg, Kath. Kirchengemeinde<br>Heilig-Geist, Stuttgarter Lehrhaus – Zentrum für interreligiösen<br>Dialog |

## Der fairen Schokolade auf der Spur

Filabend mit Verkostung von fairen Schokoladenprodukten



Der Abend beginnt mit dem Dokumentarfilm „The Chocolate War“ des dänischen Regisseurs Miki Mistrati. Die Dokumentation von INKOTA-Netzwerk e.V, einer entwicklungspolitischen Organisation, die sich für eine gerechtere Welt einsetzt, begleitet den US-amerikanischen Menschenrechtsanwalt Terry Collingsworth bei seinem Kampf gegen Kinderarbeit und -sklaverei. Als Anwalt von acht ehemaligen Kindersklaven reiste er immer wieder in die Kakaoplantagen in Cote d'Ivoire und

Ghana in Westafrika, um Beweise für seinen Prozess gegen die internationalen Schokoladenhersteller Nestlé und Cargill zu sammeln.

In der Pause werden Sie mit leckeren Schokoprodukten verwöhnt. Faire Schokoladen, die es im Weltladen und ausgewählten Supermärkten gibt, versprechen einen Genuss ohne Reue.

Anschließend werfen wir noch einen Blick auf „fairafric“ in Ghana. Die fairafric-Schokolade wird komplett in Afrika produziert.

Freuen Sie sich auf einen informativen Abend mit schokoladigen Kostproben.

- Leitung** Conny Horn vom Weltladen Balingen und dem Weltladen-Team Albstadt
- Termin(e)** Donnerstag, 15.10.2026, 19:00 – ca. 21:00 Uhr
- Ort** Albstadt-Ebingen, kath. Gemeindehaus Marienheim, August-Sauter-Str. 21
- Beitrag** Freiwilliger Beitrag für Kostproben und INKOTA-Netzwerk e.V.
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Weltladen Albstadt, Kath. SE Ebingen-Lautlingen-Margrethausen, keb Zollernalbkreis e.V.

Hier könnte  
Ihre  
Werbung  
stehen!

**Werben,**  
wo Menschen  
sich begegnen.

Erreichen Sie engagierte  
Menschen im gesamten  
Zollernalbkreis –  
mit einer Anzeige in unserem  
Programmheft.



**Interesse?**  
Wir beraten Sie gerne!  
07433 90110-30  
info@keb-zak.de

**keb**

Katholische  
Erwachsenenbildung  
Zollernalbkreis e.V.  
*Bildung bewegt.*

## Kriege einfrieden – Friede hinkriegen

### Eine Kunstausstellung



Angesichts weltweit aufflammender kriegsgerischer Auseinandersetzungen hat sich auch in Deutschland eine neue politische Debatte um Krieg und Frieden entwickelt.

In diesem Kontext wird im Herbst 2026 in der Hl.-Geist-Kirche in Balingen eine Ausstellung mit unterschiedlichen Künstler:innen aus der Region stattfinden.

Diese möchte in der aktuellen Situation einen eigenen Akzent aus christlicher Perspektive setzen und ein Forum anbieten, bei dem man sich inspirieren lassen, austauschen und selbst engagieren kann.

Auch Sonderveranstaltungen wie Podiumsdiskussionen oder Lesungen werden die Ausstellung begleiten.

**Termin(e)** Vernissage: Mittwoch, 11.11.2026, 19:00 Uhr  
Dauer der Ausstellung: 11. – 29.11.2026

**Ort** Hl.-Geist-Kirche Balingen

**Veranstalter** Kath. Kirchengemeinde Heilig-Geist Balingen,  
Martinusgemeinschaft, keb Zollernalbkreis e.V.

**Hinweis** Weitere Infos bei Christoph Schaefer: [ch-schaefer@gmx.net](mailto:ch-schaefer@gmx.net)  
oder Peter Zettel: [zettel@pianiker.de](mailto:zettel@pianiker.de)

## Erziehung zur Friedensfähigkeit

### Vortrag – von Dr. Michaela Glöckler

Gegenwärtig herrschen auf allen Kontinenten mit Ausnahme der Antarktis bewaffnete Konflikte oder Kriege. Umso brennender wird die Frage: Warum versagt die Friedensdiplomatie?

In einer Zeit wachsender Konfliktbereitschaft und schwächer werdender Ordnungen sind wir als Teil der Zivilgesellschaft gefragt. Gelingt es uns, katastrophale Brüche in Auf- und Umbrüche zu verwandeln? Wo liegen die Übungsfelder in den Bereichen Erziehung und Selbsterziehung?

Dieser Frage geht die Referentin aus pädagogischer und medizinischer Sicht nach mit dem Fazit: Eine Erziehung zur Friedenspolitik ist möglich. Wie dies geschehen kann – darum soll es im Vortrag und der anschließenden Aussprache gehen

**Leitung** Dr. Michaela Glöckler

**Termin(e)** Samstag, 27.02.2027, 10:00 Uhr

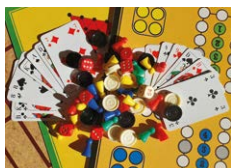
**Ort** Balingen, Stadthalle (kleiner Saal)

**Veranstalter** Netzwerk „Gesund Aufwachsen!“ (Kinderstube Balingen, keb Zollernalbkreis e.V., Kinderschutzbund, Kinder- und Jugendbüro Balingen, Waldorfschulverein Zollernalb),

## Gesprächskreis für pflegende Angehörige

|                  |                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Diakon Michael Weimer und Team                                                                                                                                                    |
| <b>Termin(e)</b> | Dienstag, 08.09. / 13.10. / 10.11. / 08.12.2026, 14:30 – 16:30 Uhr                                                                                                                |
| <b>Ort</b>       | Albstadt-Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8                                                                                                                       |
| <b>Kontakt</b>   | Diakon Michael Weimer: 07431 763869<br>Sozialstation St. Vinzenz: 07431 72772<br>Kirchliche Sozialstation Albstadt: 07431 2922<br>Pflegestützpunkt Zollernalbkreis: 07431 1602515 |

## Vinz – Bastel- und Kreativwerkstatt



Der Spielenachmittag mit Brigitte ist für alle, die gerne in Gemeinschaft Spiele spielen.

Zeitgleich findet die Kreativwerkstatt mit Angelika für handwerklich Interessierte in der Vinz-Pflegewerkstatt-Oase statt.

Einfach vorbeikommen!

|                  |                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Spielenachmittag Brigitte und Kreativwerkstatt Angelika                                |
| <b>Termin(e)</b> | Die ersten zwei Termine sind:<br>Mittwoch, 11.11.2026 und 9.12.2026, 14:00 – 17:00 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8                                     |



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

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

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

**Alle Ihre  
Finanzen auf  
einen Klick.**



**Sparkasse  
Zollernalb**

## Hatha Yoga

### Kurs

**Ausgebucht**



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

Es wird angestrebt, ein Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Stabilität, Konzentration und Entspannung herzustellen.

Bitte Matte, großes Handtuch oder Decke und Socken mitbringen.

|                  |                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Martina Lubitz, DTB-Yogalehrerin                                                                                                  |
| <b>Termin(e)</b> | <b>Kurs 1:</b> ab Dienstag, 8.09.2026, 11 x, 19:45 – 20:45 Uhr<br><b>Kurs 2:</b> ab Dienstag, 12.01.2027, 11 x, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112                                                                         |
| <b>Beitrag</b>   | 65,00 € je Kurs                                                                                                                   |

## Qi Gong Meditation in Bewegung

### Kurs



Das Üben mit Qi Gong führt zur Erhaltung der Gesundheit. Die Selbstheilung kann aktiviert werden.

Die achtsamen Bewegungen wirken auf den gesamten Körper (Muskeln, Sehnen, Gelenke und Organe), der ganze Körper wird sanft trainiert und die Beweglichkeit gefördert. Sie führen zu einer Verbesserung der Körperhaltung. Durch eine natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule kann sich die Rückenmuskulatur entspannen.

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

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

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

|                  |                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Volker Büschgen, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrer                                                                                                                                                 |
| <b>Termin(e)</b> | <b>Kurs 1:</b> ab Montag, 14.09.2026, 5 x, 19:15 – 20:30 Uhr<br><b>Kurs 2:</b> ab Montag, 16.11.2026, 5 x, 19:15 – 20:30 Uhr<br><b>Kurs 3:</b> ab Montag, 11.01.2027, 5 x, 19:15 – 20:30 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112                                                                                                                                    |
| <b>Beitrag</b>   | 40,00 € je Kurs                                                                                                                                                                              |

## Fit und beweglich mit Rosi

### Kurs

Sie wollen endlich wieder etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist es Zeit, loszulegen im Kurs „Fit und beweglich mit Rosi“.

Mit gezielten Übungen wird unsere Beweglichkeit verbessert und für eine Kräftigung der Muskulatur gesorgt. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, nach und nach verbessern wir unsere Ausdauer, erhöhen die Geschicklichkeit und unsere Koordinations- und Reaktionsfähigkeit.

Regelmäßiges Üben sorgt für mehr Fitness und Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und lässt uns den Alltag besser meistern. In der Gruppe macht es umso mehr Spaß!

Bitte eigene Gymnastikmatte, Theraband und Sportschuhe mitbringen.

|                  |                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Rosi Thomas, Übungsleiterin für Gymnastik              |
| <b>Termin(e)</b> | ab Montag, 14.09.2026, 13 x, 09:00 – 10:00 Uhr         |
| <b>Ort</b>       | Dotternhausen, Festhalle (Singsaal), Festhallenstr. 12 |
| <b>Beitrag</b>   | 69,00 €                                                |
| <b>Termin(e)</b> | ab Montag, 11.01.2027, 10 x, 09:00 – 10:00 Uhr         |
| <b>Ort</b>       | Dotternhausen, Festhalle (Singsaal), Festhallenstr. 12 |
| <b>Beitrag</b>   | 55,00 €                                                |

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

### Kurs



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

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

|                  |                                               |
|------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Beate Heiß, Physiotherapeutin                 |
| <b>Termin(e)</b> | ab Montag, 14.09.2026, 12 x, 9:00 – 10:30 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Balingen-Heselwangen, Parkplatz beim Friedhof |
| <b>Beitrag</b>   | 50,00 €                                       |
| <b>Termin(e)</b> | ab Montag, 11.01.2027, 10 x, 9:00 – 10:30 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Balingen-Heselwangen, Parkplatz beim Friedhof |
| <b>Beitrag</b>   | 42,00 €                                       |

## Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

### Kurs



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

Bitte eigene Gymnastikmatte und Sportschuhe mitbringen.

|                  |                                                                                                                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Gabriele Luppold, DTB-Kursleiterin Beckenbodentraining                                                                           |
| <b>Termin(e)</b> | <b>Kurs 1:</b> ab Dienstag, 15.09.2026, 13 x, 9:00 – 10:00 Uhr<br><b>Kurs 2:</b> ab Dienstag, 12.01.2027, 11 x, 9:00 – 10:00 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112                                                                        |
| <b>Beitrag</b>   | 75,00 €                                                                                                                          |

## Yoga auf dem Stuhl

### Kurs



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

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

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

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

Bitte bequeme Kleidung tragen und rutschfeste Unterlage (z.B. Yogamatte oder Isomatte) mitbringen.

|                  |                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Melanie Burger, Yogalehrerin                                                  |
| <b>Termin(e)</b> | ab Dienstag, 15.09.2026, 12 x, 10:15 – 11:30 Uhr                              |
| <b>Ort</b>       | Geislingen, Bürger-/Vereinshaus „Harmonie“<br>(Übungsraum 1. OG), Bachstr. 29 |
| <b>Beitrag</b>   | 86,00 €                                                                       |

## 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, 16.09.2026, 6 x, 18:00 – 19:30 Uhr

**Beitrag** 49,00 €

**Termin(e)** ab Mittwoch, 4.11.2026, 3 x, 18:00 – 19:30 Uhr

**Beitrag** 27,00 €

**Termin(e)** ab Mittwoch, 2.12.2026, 3 x, 18:00 – 19:30 Uhr

**Beitrag** 27,00 €

**Termin(e)** ab Mittwoch, 13.01.2027, 4 x, 18:00 – 19:30 Uhr

**Beitrag** 36,00 €

**Ort** Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112

## Fit durch Bewegung

### Kurs – auch für Neueinsteiger



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

Wir machen Cardio-Training, mit gezielten Übungen kräftigen wir unsere Muskulatur und trainieren unseren Rücken und den Beckenboden. Zum Abschluss sorgen Übungen aus dem Qi Gong und der Meditation für wohltuende Entspannung.

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

**Leitung** Ines Francesca Basciano, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit

**Termin(e)** ab Donnerstag, 17.09.2026, 7 x, 17:30 – 18:30 Uhr

**Ort** Margrethausen, Kath. Gemeindezentrum, Beim Kloster 7

**Beitrag** 49,00 €

## Entspannung durch bewusstes Atmen

### Kurs



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

beruhigen. Mittels Atem-Entspannung lernen Sie, mit Herausforderungen gelassener umzugehen, besser abzuschalten und Energiereserven zu erneuern. Die Übungen werden im Stehen, im Sitzen auf dem Stuhl und auf der Matte ausgeführt. Bitte Matte, Decke, warme Socken, Getränk und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.

- Leitung** Silke Stanzel, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Donnerstag, 17.09.2026, 10 x, 19:30 – 20:30 Uhr  
**Kurs 2:** ab Donnerstag, 14.01.2026, 10 x, 19:30 – 20:30 Uhr
- Ort** Geislingen, Bürger-/Vereinshaus „Harmonie“, Bachstr. 29, 1. OG (Übungsraum)
- Beitrag** 68,00 € je Kurs

## Endlich besser schlafen – Ruhe finden, Kraft tanken

### Kurs



Fällt es Ihnen schwer, abzuschalten oder ruhig einzuschlafen? Stress, innere Unruhe und kreisende Gedanken können den Schlaf deutlich beeinträchtigen. In diesem Kurs lernen Sie vielfältige Entspannungsmethoden kennen, die Körper und Geist beruhigen und zu einer erhol-

sameren Nachtruhe beitragen. Durch Atemübungen, Achtsamkeit, Meditation, Progressive Muskelentspannung sowie sanfte Lockerungsübungen entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr innere Ruhe und eine wohltuende, persönliche Abendroutine.

Die praxisnahen Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren und unterstützen Sie dabei, Stress abzubauen und die Schlafqualität zu verbessern. Zusätzlich erhalten Sie hilfreiche Tipps für noch entspanntere Nächte.

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

- Leitung** Silke Stanzel, Entspannungspädagogin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- Termin(e)** ab Mittwoch, 23.09.2026, 8 x, 20:00 – 21:00 Uhr
- Ort** Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112
- Beitrag** 56,00 €

## Line Dance – für Anfänger

### Kurs



Sie haben Spaß am Tanzen, aber keinen Tanzpartner?

Line Dance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien neben- und hintereinander getanzt wird, jeder tanzt für sich, aber immer in der Gruppe.

Die Tänze setzen sich aus festgelegten, sich wiederholenden Schritten zusammen, die step by step erlernt werden. Diese Art von Tanzen kennt keine Altersgrenzen. Egal ob jung oder alt, der Spaßfaktor ist bei allen gleich.

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

Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen.

|                     |                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin                                                                                       |
| <b>Termin(e)</b>    | <b>Kurs 1:</b> ab Freitag, 25.09.2026, 10 x, 18:30 – 19:30 Uhr<br><b>Kurs 2:</b> ab Freitag, 15.01.2026, 10 x, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Ort</b>          | Schömborg, Stauseehalle, Schulweg 8                                                                                              |
| <b>Beitrag</b>      | 50,00 € je Kurs                                                                                                                  |
| <b>Veranstalter</b> | keb Zollernalbkreis e.V., Funny Liners e.V.                                                                                      |

## Line Dance – für Fortgeschrittene

### Kurs



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

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

Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen!

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

|                     |                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Alexandra Capitan, Line Dance Kursleiterin                                                                                       |
| <b>Termin(e)</b>    | <b>Kurs 1:</b> ab Freitag, 25.09.2025, 10 x, 17:00 – 18:30 Uhr<br><b>Kurs 2:</b> ab Freitag, 15.01.2027, 10 x, 17:00 – 18:30 Uhr |
| <b>Ort</b>          | Schömborg, Stauseehalle, Schulweg 8                                                                                              |
| <b>Beitrag</b>      | 68,00 € je Kurs                                                                                                                  |
| <b>Veranstalter</b> | keb Zollernalbkreis e.V., Funny Liners e.V.                                                                                      |

## 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 körperlicher Verfassung geeignet. Die wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Das Yoga eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, es schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.

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

|                  |                                                                                                                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Doris Walter, Kundalini-Yogalehrerin, BreathWalk-Trainerin                                                                       |
| <b>Termin(e)</b> | <b>Kurs 1:</b> ab Mittwoch, 07.10.2026, 10 x, 9:00 – 10:30 Uhr<br><b>Kurs 2:</b> ab Mittwoch, 13.01.2026, 10 x, 9:00 – 10:30 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112                                                                        |
| <b>Beitrag</b>   | 80,00 € je Kurs                                                                                                                  |

## Gesundheit aktiv fördern – die 4 Säulen der Gesundheit

### Workshop

*„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu leben.“* TERESA VON AVILLA

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

Wir tauchen in einem kurzweiligen 2-Stunden-Programm ein in die 4 Säulen der Gesundheit: Körper, Stoffwechsel, Psyche und Umwelt. Folgende Aspekte nehmen wir in den Blick:

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

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

|                  |                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Birgit Haller, Körper- und Gehirntainerin, Gesundheitsmentorin |
| <b>Termin(e)</b> | Donnerstag, 15.10.2026, 18:30 – 20:30 Uhr                      |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4        |
| <b>Beitrag</b>   | 15,00 €                                                        |

## Dance Flow – Tanz dich frei!



Zwischen Job, Familie und Alltag bleibt manchmal wenig Raum für uns selbst. Tanzen ist eine Möglichkeit diesen Raum wieder zu finden.

Ein Ort, an dem wir uns bewegen, loslassen und spüren können, wie gut es tut im eigenen Körper anzukommen. Es geht an diesen drei Abenden nicht um Schritte, Regeln oder Perfektion.

Es geht um Leichtigkeit, Lebendigkeit und das kleine Glück, sich zu bewegen. Wir tanzen ohne Choreografie, frei und entspannt ins Wochenende!

|                  |                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Katja Merk, Tanzbegeisterte Kursleitung                                                                                                        |
| <b>Termin(e)</b> | <b>Kurs 1:</b> Freitag, 09.10., 23.10., 06.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr<br><b>Kurs 2:</b> Freitag, 20.11., 04.12., 18.12.2026, 18:00 – 19:30 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112                                                                                      |
| <b>Beitrag</b>   | 24,00 € (je Kurs, für 3 Termine)                                                                                                               |

## Fit & Relaxed mit Lea

### Kurs



Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Frauen, die Körper und Geist wieder in Einklang bringen wollen. Da wir uns alle zwei Wochen treffen, setzen wir auf eine effektive Mischung aus Group Fitness und Seminar.

Wir trainieren nicht nur, sondern vertiefen auch das Verständnis für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Im Fokus liegt gezieltes Krafttraining, um dich von innen heraus zu stärken. Wir integrieren fließende Elemente aus Pi-

lates und Yoga für die Mobilisierung und runden den Abschluss jeder Einheit mit Atem- oder Meditationsübungen ab, damit du den Alltag gut loslassen kannst.

Alles, was du brauchst, ist eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, ein kleines Handtuch und optional Turnschuhe

|                  |                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Lea Steinlehner, Fitness-Trainerin              |
| <b>Termin(e)</b> | donnerstags, ab 22.10.26, 7x, 18:15 – 19:45 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Schömberg, Zehntscheuer                         |
| <b>Beitrag</b>   | 56,00 €                                         |

## Yogadance & Yin Yoga Workshop



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

Im zweiten Teil des Workshops lassen wir Körper, Geist und Seele mit Yin Yoga zur Ruhe kommen. Diese sanfte und passive, zugleich aber intensive Praxis, die auf der Ebene der Faszien wirkt, entspannt das Nervensystem, harmonisiert den Energiefluss im Körper und aktiviert so die Selbstheilungskräfte. Eine wunderschöne Kombination zweier Yogastile um dir eine Pause vom Alltag zu gönnen und Energie zu tanken. Du brauchst für diesen Workshop keine Vorkenntnisse. Bitte Folgendes mitbringen: Yogamatte, Yogablocke, längliches Yogabolster oder Yogarolle und eine Decke.

Bei Bedarf werden Yoga-Utensilien zur Verfügung gestellt.

|                  |                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Beatrix Reiterer, Lehrerin für Yoga und Gesang, Sängerin<br>Bettina Haug, Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin;<br>Fortbildung Yogadance, Faszienyoga |
| <b>Termin(e)</b> | Samstag, 24.10.2026, 14:30 – 17:30 Uhr                                                                                                                 |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                                                                                                |
| <b>Beitrag</b>   | 39,00 €                                                                                                                                                |

## Fit durch den Winter mit Hilfe der Naturheilkunde bei Erkältungen und grippalen Infekten

### Vortrag

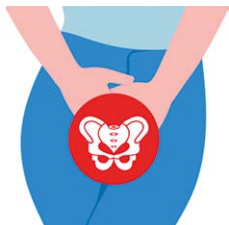


Weniger erkältet, mit stärkerer Immunabwehr – kommen Sie einfach besser durch die kalte Jahreszeit.

Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie mit Homöopathie, Spagyrik und Phytotherapie den Erkältungsviren ein Schnippchen schlagen können.

Welche Möglichkeiten haben Sie bei Fieber, Husten, Schnupfen und manchen lästigen Grippe-symptomen, um schnell zu helfen und Linderung zu verschaffen? Die Referentin gibt Ihnen ein Grundgerüst an die Hand, das Sie Stück für Stück ausbauen können.

|                  |                                                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Gabriele Seifert, Ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin |
| <b>Termin(e)</b> | Dienstag, 10.11.2026, 19:00 Uhr                                                         |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                                 |
| <b>Beitrag</b>   | 7,00 €                                                                                  |

**@ Online-Vortrag via Zoom****NEU****Beckenboden – verstehen und stärken**

Unser Beckenboden ist ein oft unterschätzter, aber zentraler Bestandteil unseres Körpers. Er sorgt für Stabilität, Haltung, Kontinenz und ein sicheres Körpergefühl in jedem Alter. Doch was ist, wenn unser Beckenboden Probleme macht?

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, welche Funktionen der Beckenboden hat und warum er im Alltag so wichtig ist. Wir schauen uns an, wel-

chen Anforderungen unser Beckenboden im Alltag ausgesetzt ist und wie wir Belastungen vermeiden bzw. minimieren können. Und natürlich geht es um die Frage, wie wir die funktionelle Stärke unseres Beckbodens erhalten bzw. aktivieren können.

Neben vielen Informationen rund um das Thema Beckenboden gibt es auch praktische Hinweise und kleine, alltagstaugliche Übungen, die zur Stärkung unseres Beckenbodens eingesetzt werden können.

|                  |                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Romy Koch, Hebammenlehrerin, Franklin Bewegungstherapeutin |
| <b>Termin(e)</b> | Mittwoch, 04.11.2026, 19:00 – 20:15 Uhr                    |
| <b>Beitrag</b>   | 10,00 €                                                    |

**@ Online-Übungskurs via Zoom****Beckenboden-Power**

Sie wollen Ihren Beckenboden kräftigen und Ihre Körpermitte stärken? Sie wollen im Alltag unnötige Belastungen des Beckenbodens vermeiden und die Kraft der Beweglichkeit des Beckenbodens erhalten bzw. fördern? Vielleicht haben Sie auch schon Beschwerden (z. B. Inkontinenz) und wollen sich mit diesen nicht weiter abfinden?

In diesem Online-Kurs bringen wir Ihren Beckenboden in Schwung – mit einfachen, aber wirk-

samen Übungen, die sich prima in den Alltag integrieren lassen. Spezielle Übungen in Kombination mit der passenden Atemtechnik helfen Ihrem Beckenboden wieder zu seiner funktionellen Stärke.

Alles was Sie für die 3 Übungsabende brauchen, ist ein Stuhl und eine Matte. Zielgruppe: Frauen ab ca. 40

|                  |                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Romy Koch, Hebammenlehrerin, Franklin Bewegungstherapeutin |
| <b>Termin(e)</b> | Mittwoch, 11.11. / 18.11. / 25.11.2026, 19:00 – 20:00 Uhr  |
| <b>Beitrag</b>   | 24,00 €                                                    |

## Geschichten aus der Stadt Balingen – Stadtführungen

**Thema: „Alter im Wandel der Zeit“**

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

Bei dieser Führung geht es um das Schwerpunktthema „Alter im Wandel der Zeit“.

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben ... – Von wegen! Wer bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 36 Jahren (um 1800) überhaupt ein hohes Alter erreichte, hatte es weiß Gott nicht leicht.

Machen Sie sich mit Gabriele Seifert auf den Weg durch Balingen und erfahren Sie Wissenwertes und Spannendes zur Stadtgeschichte.

- Leitung** Gabriele Seifert, Ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin
- Termin(e)** Sonntag, 13.09.2026, 14:00 – 15:30 Uhr  
Sonntag, 04.10.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
- Ort** Treffpunkt: Friedhofskirche Balingen (Parkplatz)
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Hinweis** bei Fragen: 0176 23536477

**Thema: Schule im Wandel der Zeit**

Von der Klosterschule zum modernen Klassenzimmer. Wie haben sich Schulen vom Mittelalter bis heute gewandelt und unter welchen Absichten lehrte man Kindern was, mit welchen Methoden? Wie bildete sich dieses Thema in Balingen durch die Jahrhunderte ab? Wie kam es zur Ausformung verschiedener Schultypen? Welche Rolle spielte dabei die Reformation und der Buchdruck? Wann und warum führte man die Schulpflicht ein? Wie änderte sich der Beruf des Lehrers, der Lehrerin, was sagt uns das Lehrerinnenzölibat, welche Schriften wurden genutzt und vieles mehr. Und vor welchen Herausforderungen stehen Schule und Bildung heute?

Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Zeit.

- Leitung** Gabriele Seifert, Ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin
- Termin(e)** Sonntag, 15.11.2026, 14:00 – 15:30 Uhr  
Sonntag, 13.12.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
- Ort** Treffpunkt: Friedhofskirche Balingen (Parkplatz)
- Beitrag** Freiwilliger Beitrag
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Hinweis** bei Fragen: 0176 23536477

## Raunächte – Die magische Zeit zwischen den Jahren

## Vortrag – Gespräch – Impulse



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

Diese Zeit lädt uns zu einer Reise zu uns selbst ein, um gestärkt und voller Zuversicht das neue Jahr zu gestalten.

Sie lädt uns ein, tief verborgene Wünsche unserer Seele zu erkunden, greifbar zu machen und sie im neuen Jahr zu gestalten.

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

**Leitung** Gabriele Seifert, Ehrenamtliche Stadtführerin bei der Gartenschau Balingen, Apothekerin

**Termin(e)** Donnerstag, 26.11.2026, 19:00 Uhr

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

**Beitrag** 7,00 €



## Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag

Das Thema: Fit bis ins hohe Alter? Ist das möglich?

|                     |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Jasmin Kalkofen, Zertifizierte BRAINKINETIK – Trainerin |
| <b>Termin(e)</b>    | Donnerstag, 10.09.2026, 9:15 – 11:15 Uhr                |
| <b>Ort</b>          | Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6      |
| <b>Beitrag</b>      | 12,00 € incl. Frühstück                                 |
| <b>Veranstalter</b> | Bildungshaus St. Luzen                                  |
| <b>Info</b>         | Tel. 07471 93410                                        |



## Weiberwandern

### Eine kleine Auszeit für Frauen

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

|                     |                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Ulrike Stoll-Dyma, Bildungsreferentin, Elke Schäfer                                                |
| <b>Termin(e)</b>    | Samstag, 26.09.2026, 15:30 Uhr<br>Samstag, 24.10.2026, 15:30 Uhr<br>Samstag, 28.11.2026, 14:00 Uhr |
| <b>Ort</b>          | Treffpunkt: Bildungshaus St. Luzen, Kirche, Parkplatz                                              |
| <b>Anmeldung</b>    | nicht erforderlich                                                                                 |
| <b>Veranstalter</b> | Bildungshaus St. Luzen, keb Zollernalbkreis                                                        |



## Unser Darm ein unterschätztes Organ

### Vortrag mit Gespräch

Wussten Sie, dass der Darm zwei Drittel unseres Immunsystems trainiert? Lernen Sie, mit welchen Kräutern und Lebensmitteln Sie sich und Ihrem Darm Gutes tun können. Erfahren Sie Hintergründe und Wissenswertes rund um unser Verdauungssystem.



|                     |                                                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberaterin                                                   |
| <b>Termin(e)</b>    | Montag, 28.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr                                                                |
| <b>Ort</b>          | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                                              |
| <b>Beitrag</b>      | 10,00 € zzgl. 2,00 € Skript                                                                          |
| <b>Anmeldung</b>    | bis 25.09.2026                                                                                       |
| <b>Veranstalter</b> | „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, keb Zollernalbkreis e.V. |

## Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag

Das Thema: Zum Glauben brauche ich keine Kirche.  
Oder doch?

|                     |                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Pfr. Herbert Würth, ev. Pfarrer i.R.               |
| <b>Termin(e)</b>    | Donnerstag, 01.10.2026, 09:15 – 11:15 Uhr          |
| <b>Ort</b>          | Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6 |
| <b>Beitrag</b>      | 12,00 € incl. Frühstück                            |
| <b>Veranstalter</b> | Bildungshaus St. Luzen                             |
| <b>Info</b>         | Tel. 07471 93410                                   |

## „Auf meine Stimme kommt es an!“ Tagesseminar Stimmtraining Kompetenztraining für Frauen

Egal, ob Sie bei Präsentationen und in Gesprächen stimmlich überzeugen wollen, Sie sich in großen Runden Gehör verschaffen möchten oder Ihre Stimme auch bei Dauerbelastungen nicht schlapp machen soll. Mit Körper-, Atem- und Stimmübungen lassen sich Tragfähigkeit und Klangreichtum Ihrer Stimme entwickeln und dabei überflüssige Anstrengung vermeiden. Entdecken Sie in diesem Seminar die „unerhörten“ Seiten Ihrer Stimme!

|                     |                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Termin(e)</b>    | Sa., 10.10. 2026, 9:00 – 17:00 Uhr                  |
| <b>Leitung</b>      | Dagmar Trefz                                        |
| <b>Ort</b>          | Bischof-Leiprecht Zentrum, Jahnstraße 30, Stuttgart |
| <b>Beitrag</b>      | 60,- €                                              |
| <b>Anmeldung</b>    | frauen@bo.drs.de, 0711 9791-1050                    |
| <b>Veranstalter</b> | Diözese Rottenburg-Stuttgart. Fachbereich Frauen.   |

## Bowl & Soul – Leckere Herbstküche für die Seele

### Kochworkshop



Der Herbst ist da – und mit ihm eine Fülle an Farben, Aromen und kulinarischen Möglichkeiten. Deshalb laden wir Sie herzlich zu einem genussvollen Abend ein, bei dem wir gemeinsam den Löffel schwingen und den Herbst auf kreative Weise auf den Teller bringen.

Freuen Sie sich auf die Themen:

- „Leckere Herbstbowl“ – frisch, leicht raffiniert!
- „Schwabengerichte“ – herzhaft, regional und unwiderstehlich
- „Herbstlicher Nachtisch“ – süß, kreativ und einfach lecker

Saisonal, regional und modern interpretiert, zeigen wir, wie herbstliche Zutaten zu echten Trendgerichten werden: unkompliziert, gesund und voller Geschmack. Genießen Sie einen entspannten Abend mit netten Leuten, kulinarischer Inspiration und vielen Genussmomenten. Egal ob Hobbykoch/köchin oder Einsteiger/in – Sie sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Resteschüssel

|                     |                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Jennifer Mages-Torluoglu, Landwirtschaftsamt Zollernalbkreis, Sachgebiet Ernährung und Hauswirtschaft |
| <b>Termin(e)</b>    | Montag, 19.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr                                                                 |
| <b>Ort</b>          | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                                               |
| <b>Beitrag</b>      | 15,00 € Workshopgebühr, zzgl. 10 € für Lebensmittel                                                   |
| <b>Anmeldung</b>    | bis 12.10.2026                                                                                        |
| <b>Veranstalter</b> | „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, keb Zollernalbkreis e.V.  |
| <b>Hinweis</b>      | Begrenzte Teilnehmerzahl                                                                              |

## Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag

Das Thema: Forschung in St. Luzen – eine (fast) vergessene Episode



|                     |                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Volker Lässig                                      |
| <b>Termin(e)</b>    | Donnerstag, 05.11.2026, 09:15 – 11:15 Uhr          |
| <b>Ort</b>          | Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6 |
| <b>Beitrag</b>      | 12,00 € incl. Frühstück                            |
| <b>Veranstalter</b> | Bildungshaus St. Luzen                             |
| <b>Info</b>         | Tel. 07471 93410                                   |

## Kreative Auszeit – Keramik bemalen, Lieblingsstücke oder individuelles Geschenk gestalten

### Workshop



Genieße einen entspannten Abend in gemütlicher Atmosphäre und werde selbst kreativ.

Beim Keramikbemalen gestaltest du dein ganz persönliches Lieblingsstück – ob Tasse, Schale, Teller oder Dekoration. Nutze die Zeit, um ein individuelles Geschenk (für Weihnachten, zum Geburtstag etc.) mit persönlicher Note zu gestalten oder dir selbst etwas Schönes zu bemalen.

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ganz ohne Vorkenntnisse – einfach abschalten, kreativ sein und eine besondere Auszeit genießen.

|                     |                                                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Janina Merz, Bob & Marly Keramikatelier                                                              |
| <b>Termin(e)</b>    | Montag, 16.11.2026, 19:00 – 21:15 Uhr                                                                |
| <b>Ort</b>          | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                                              |
| <b>Beitrag</b>      | 15,00 € Workshopgebühr incl. Materialpauschale; zzgl. ausgewählte Keramik 8,00 € bis 25,00 €         |
| <b>Anmeldung</b>    | bis 09.11.2026                                                                                       |
| <b>Veranstalter</b> | „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, keb Zollernalbkreis e.V. |

## Wechseljahre – die zweite Pubertät

Ein Workshop für Frauen



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

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

Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke, (Yoga-) Matte, warme Socken und etwas zum Essen mitbringen. Kaffee, Tee werden zur Verfügung gestellt.

|                  |                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Dr. med. Christiane Weiß, Ärztin, MFM-Leiterin          |
| <b>Termin(e)</b> | Samstag, 21.11.2025, 9:30 – 17:00 Uhr                   |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4 |
| <b>Beitrag</b>   | 38,00 €                                                 |
| <b>Anmeldung</b> | bis 13.11.2026, danach auf Anfrage                      |

## Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag

Das Thema: Adventssingen mit Susanne Mayer und Texten vom Frühstücksteam



|                     |                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Termin(e)</b>    | Donnerstag, 03.12.2026, 9:15 – 11:15 Uhr           |
| <b>Ort</b>          | Hechingen, Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6 |
| <b>Beitrag</b>      | 12,00 € incl. Frühstück                            |
| <b>Veranstalter</b> | Bildungshaus St. Luzen                             |
| <b>Info</b>         | Tel. 07471 93410                                   |

### 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!



f risch ~ l ebensfroh ~ u mwerfend ~ g esund

## Tief im Grunde meiner Seele liegt ein wunderbarer Schatz ... Das ist mein Singen!

Eigene Lieder zum Lauschen und Mitsingen



Zu diesem Schatz gehören seit einigen Jahren auch meine eigenen Lieder und Mantren. Alle sind aus meinem Leben heraus entstanden und haben mit meinen Erfahrungen, mit meinen Ängsten, Hoffnungen, Visionen und meinem Glauben zu tun. Sie machen Mut und heilen nicht nur mich selbst, sondern ich darf immer wieder erleben, dass auch andere Menschen sich ansprechen und berühren lassen.

Die Mischung aus Mantren, Gedichtvertonungen und Geschichten werden mit Gitarre und weiteren

Instrumenten begleitet und laden sowohl zum Lauschen als auch zum Mitsingen ein. Es ist schön, wenn wir im Singen unser Menschsein teilen und spüren, dass wir über unsere Seele alle miteinander verbunden sind.

- Leitung** Julie Voelter, Chorsängerin, Solistin, Weltliedersingen Balingen  
**Termin(e)** Montag, 07.12.2026, 19:00 – ca. 20:30 Uhr  
**Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  
**Beitrag** 10,00 € bitte bezahlen Sie an der Abendkasse  
**Anmeldung** Ohne Anmeldung  
**Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, keb Zollernalbkreis e.V.

## @ Online-Vortrag mit praktischen Elementen

### Selbstfürsorge als Kraftquelle in herausfordernden Zeiten

Fühlen Sie sich manchmal vom Alltag überfordert – zwischen Beruf, Familie und persönlichen Verpflichtungen?

Dieses Online-Angebot vermittelt Ihnen Impulse, wie Sie Stress reduzieren und gut für sich sorgen können. Sie enttarnen Ihre persönlichen inneren Antreiber und Kritiker und gemeinsam schauen wir, wie wir eigenen und äußeren Ansprüchen gelassener begegnen können. Durch sanfte Körperbewegung und Entspannungsverfahren tanken Sie neue Energie, um mit mehr Leichtigkeit und Klarheit eine gesunde Balance im Alltag zu finden – und das bequem und unkompliziert online von Zuhause aus

- Leitung** Martha Higler-Kühner, Burnout Therapeutin, Systemische Coachin  
**Termin(e)** Montag, 25.01.2027, 19:00 – ca. 21:00 Uhr  
**Beitrag** 10,00 €  
**Anmeldung** bis 22.01.2027  
**Veranstalter** „Frauen-f-l-u-g“ = KAB, KAG Müttergenesung, Heilig-Geist-Gemeinde Balingen, keb Zollernalbkreis e.V.



## 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)** Samstag, 26.09.2026, 9:30 – 11:30 Uhr  
Samstag, 28.11.2026, 9:30 – 11:30 Uhr
- Ort** Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
- Anmeldung** siehe Hinweis
- Veranstalter** Kath. Dekanat Balingen, keb Zollernalbkreis e.V., Caritas
- Termin(e)** Samstag, 24.10.2026, 9:30 – 11:30 Uhr  
Samstag, 12.12.2026, 9:30 – 11:30 Uhr
- Ort** Albstadt-Ebingen, kath. Gemeindehaus Marienheim, August-Sauter-Str. 21
- Anmeldung** siehe Hinweis
- Veranstalter** Kath. Dekanat Balingen, keb Zollernalbkreis e.V., kafamba
- Hinweis** Am jeweils ersten Termin bieten wir Malen an. Wer Lust hat mitzumachen einfach kurz Bescheid geben, damit wir genügend Material für alle vorbereiten können!

## Mama-Baby-Balance Mama-Baby-Kurs



In diesem liebevoll gestalteten Kurs verbinden wir gezielte Fitnessübungen zur Stärkung der Körpermitte, des Beckenbodens und Rückens mit spannenden Elementen.

Alle Übungen sind so gestaltet, dass dein Baby immer mit dabei sein kann – ob auf der Matte oder in der Trage bzw. auf dem Arm. Der Kurs eignet sich für Mamas mit Baby im Alter von ca. 3 bis 15 Monaten. Die Teilnahme sollte frühestens begleitend mit der Rückbildung begonnen werden. Nach dem aktiven Teil für die Mamas folgen Fingerspiele und kleine Bewegungslieder für die Kleinen, bevor wir den Kurs entspannt ausklingen lassen – angelehnt an Mama-Kind-Yoga.

- Leitung** Sandra Thomann, Group Fitnesstrainerin
- Termin(e)** ab Montag, 07.09.2026, 8 x, 9:30 – 10:30 Uhr
- Ort** Lautlingen, Am Schloss 6 (Schwesternhaus, neben Kita)
- Beitrag** 56,00 €
- Hinweis** Bitte Yogamatte und Getränk mitbringen!

## @ Online-Vortrag mit Gespräch

Digitaler  
Elterntreff**Familienalltag ohne Schimpfen, Drohen und Strafen**

Wie gute Vorsätze für ein achtsames Miteinander  
auch in herausfordernden Momenten gelingen



Schimpfen, Drohen und Strafen – das will niemand. Doch manchmal fühlt es sich wie die einzige Lösung an. Stimmt das wirklich? Muss es so sein? Wenn die eigenen Nerven blank liegen und das Kind zum wiederholten Mal die Schuhe im Flur liegen lässt, platzt selbst der beste Vorsatz. Veränderung beginnt mit Be-

wusstsein: Was passiert eigentlich in diesen Momenten? Wann geraten wir in die Sackgasse? Wo ist der Moment, in dem wir immer wieder mit Schimpfen, Drohen und Strafen einsteigen? Wo finden wir Wegweiser für andere Wege?

Ein achtsames Miteinander ist keine Utopie. Es lebt von Wohlwollen und Klarheit. An diesem Abend nehmen wir die Bedürfnisse aller Familienmitglieder in den Blick. Ziel ist, dass alle mehr von dem bekommen, was wir uns in unseren Familien wünschen.

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 0–9 Jahren, Großeltern und Erzieher:innen

**Familienfreundlich** – Familienalltag ist manchmal unvorhersehbar. Der Impulsvortrag (ohne Austauschrunde) steht Ihnen als Audioaufzeichnung zur Verfügung, sodass Sie ihn auch später anhören und dennoch am Elterntreff teilnehmen können.

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e)** Dienstag, 29.09.2026, 20:00 – 21:30 Uhr
- Ort** online
- Beitrag** 10,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

**Digitaler Elterntreff****Themen, die Eltern bewegen**

informieren \*austauschen  
ausprobieren

dienstags 20 Uhr  
**ONLINE**

bequem von zu Hause aus

## Singen – Tanzen – Musizieren – Kleinkinder auf MUSIKALISCHER Entdeckungsreise (ca. 1,5 – 3-jährige)

Eltern-Kind-Kurs



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

Das Erkunden, Erforschen, Experimentieren, Erfahren, Begreifen und Umsetzen geschieht bei jedem Kind auf seine Weise schon im frühen Kindesalter.

Die Jüngsten lassen sich schnell begeistern von Angeboten, die mit Rhythmus und Dynamik zu tun haben.

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

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

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

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich |
| <b>Termin(e)</b>    | Donnerstag, 01.10. – 26.11.2026, 8 x, 15:00 – 16:30 Uhr     |
| <b>Ort</b>          | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4     |
| <b>Beitrag</b>      | 48,00 €                                                     |
| <b>Veranstalter</b> | keb Zollernalbkreis e.V., kafamba                           |

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

Seminar



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

sind schnell nachzusingen und lenken den Blick auf den Herbst. Zudem lernen Sie Fingerspiele und Spiele zur herbstlichen Jahreszeit kennen.

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

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich |
| <b>Termin(e)</b>    | Dienstag, 06.10.2026, 18:30 – 20:00 Uhr                     |
| <b>Ort</b>          | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4     |
| <b>Beitrag</b>      | 10,00 €                                                     |
| <b>Veranstalter</b> | keb Zollernalbkreis e.V., kafamba                           |

## Singen – Tanzen – Musizieren – Kleinkinder auf MUSIKALISCHER Entdeckungsreise (ca. 1,5 – 2,5-jährige)

### Eltern-Kind-Kurs



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

Das Erkunden, Erforschen, Experimentieren, Erfahren, Begreifen und Umsetzen geschieht bei jedem Kind auf seine Weise schon im frühen Kindesalter.

Die Jüngsten lassen sich schnell begeistern von Angeboten, die mit Rhythmus und Dynamik zu tun haben.

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

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

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

|                  |                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Marita Wiest, Erzieherin, Zusatzqualifikation im U3-Bereich                |
| <b>Termin(e)</b> | ab Dienstag, 06.10.2026, 6 x, 15:00 – 16:30 Uhr                            |
| <b>Ort</b>       | Geislingen, Bürger-/Vereinshaus „Harmonie“, Übungsraum 1. OG), Bachstr. 29 |
| <b>Beitrag</b>   | 36,00 €                                                                    |

**@ Online-Kurs**

## **KESS erziehen: Weniger Stress – mehr Freude**

Für Erziehende mit Kindern von 3 bis 10 Jahren

Geht das: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten? Immer mehr Eltern suchen nach Alternativen zu ihren Erziehungsmethoden. Wie dies partnerschaftlich, demokratisch und respektvoll funktionieren kann, versucht der anerkannte Eltern-Kurs zu vermitteln. Die Themen der fünf Einheiten: Soziale Grundbedürfnisse achten – das Kind verstehen, Verhaltensweisen erkennen – angemessen reagieren, Kinder ermutigen – Konsequenzen zumuten, Konflikte entschärfen – Probleme lösen, Selbständigkeit fördern – Kooperation entwickeln. Für Erziehende mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren.

|                  |                                                                                                                                       |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Jessica Klaiber, Elterncoach, Familienberaterin, Kess-Trainerin                                                                       |
| <b>Termin(e)</b> | Donnerstag, 15.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. / 19.11.2026, 5 x, 19:30 – 21:30 Uhr                                                    |
| <b>Beitrag</b>   | 50,00 € Einzelperson inkl. Elternhandbuch, 75,00 € Paar; kostenfrei für Familien in besonderen Lebenslagen über Landesprogramm Stärke |

## **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).

|                  |                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Bettina Hermann, Kursleiterin für Babymassagen, Stillspezialistin             |
| <b>Termin(e)</b> | ab Dienstag, 20.10.2026, 5 x, 9:15 – 10:30 Uhr                                |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                       |
| <b>Beitrag</b>   | 55,00 €                                                                       |
| <b>Hinweis</b>   | Bitte fragen Sie wegen der Erstattung der Kosten bei Ihrer Krankenkasse nach. |

## @ Online-Vortrag

**Kratzen, beißen, Haare ziehen: Wenn Kinder in Wut Grenzen überschreiten**

„We are family - Familie in allen Facetten“



Für alle Beteiligten ist es eine enorme Herausforderung, wenn ein Kind plötzlich kratzt, beißt oder Haare zieht. Oft kommt dieses Verhalten unvorhersehbar und löst bei allen Beteiligten Entsetzen und Unsicherheit aus. Nicht selten

richtet sich der Ausbruch auch gegen die Eltern selbst, die sich dann fragen: „Habe ich etwas falsch gemacht? Ist mit meinem Kind alles in Ordnung?“

Doch keine Sorge: Solche Situationen sind kein Zeichen für eine „Störung“ des Kindes. Sie sind vielmehr ein Hilferuf – ein Ausdruck von Überforderung, unbewältigten Emotionen und dem Bedürfnis, damit nicht allein sein zu wollen. Was tun? – Natürlich gilt es, das Kind sowie andere zu schützen. Doch wer versucht, solche Ausbrüche mit verschiedenen Strategien zu unterbinden, wird oft enttäuscht. Trotz aller Mühe und guten Absichten wiederholen sich die Konflikte.

Der Abend bietet dir:

Eine neue Perspektive auf das Verhalten deines Kindes. Du lernst, die Situationen aus seiner Sicht zu verstehen und die Zusammenhänge dahinter zu erkennen. Daraus entsteht für dich wieder Sicherheit im Umgang mit diesen extremen Situationen. Weiter erfährst du, wie du dein Kind bindungsfördernd darin unterstützen kannst, seine Emotionen auf eine andere Weise auszudrücken.

- Leitung:** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e):** Dienstag, 20.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
- Beitrag:** 5,00 €
- Veranstalter:** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V.,
- Hinweis:** Gefördert durch die Diözese Rottenburg-Stuttgart.

**Haben Sie Lust und Interesse,**

die Kath. Erwachsenenbildung im Zollernalbkreis mitzugestalten 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: Alicja Garcia Bernal, Leitung keb Zollernalbkreis e.V.

Tel. 07433 90110-30, E-Mail: [info@keb-zak.de](mailto:info@keb-zak.de)

## Abend für Großeltern, Eltern und Interessierte – Thema Vorweihnachtszeit und Winter

Spiele, Lieder, Geschichten für zu Hause, Büchertipps

Seminar



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

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

nachzusingen und lenken den Blick auf die Vorweihnachtszeit. Zudem lernen Sie Fingerspiele und Spiele zur winterlichen Jahreszeit kennen.

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

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

**Termin(e)** Dienstag, 03.11.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

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

**Beitrag** 10,00 €

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

## „So kann's gehen“. Kompaktkurs Eltern-Kind-Arbeit

Grundlagen, Praxisvorschläge für „neue“ und „erfahrene“  
LeiterInnen von Eltern-Kind-Gruppen

Leiten Sie eine Krabbel oder Eltern-Kind-Gruppe und wünschen sich Anregungen, Informationen und Austausch für Ihre Leitungsaufgabe? Spielen Sie schon länger mit dem Gedanken, eine Krabbelgruppe in Ihrer Gemeinde ins Leben zu rufen, zu übernehmen oder im Team weiterzuführen? Dann ist dieser 4-teilige Kompaktkurs genau das Richtige für Sie! Sie bekommen viele Ideen für die Praxis, die ganz leicht übernommen werden können. Zusätzlich erwarten Sie Tipps und wichtige Informationen zur Organisation der Gruppe sowie pädagogisches Grundwissen rund um die Eltern-Kind-Gruppe. Sie erhalten jahreszeitliche Anregungen sowie wertvolle Theorie. Zusammen mit der praktischen Vorstellung eines eigenen Stundenentwurfs durch die TeilnehmerInnen ist dies eine wertvolle Fundgrube für Ihre Spielgruppe vor Ort.

**Termin(e)** Do., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11. 2026, 19:30 – 22:00 Uhr

**Leitung** Martina Liebendörfer, Referentin für Frühpädagogik und frühkindliche religiöse Bildung, Diplompädagogin

**Beitrag** 60,- €

**Anmeldung** bis 23.10. 2026, 0711 9791-1040

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



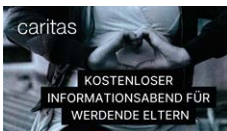
## @ Online-Vortrag mit Gespräch

### Wie viel Aufmerksamkeit braucht Dein Kind?

In unserer Gesellschaft erlebe ich unglaublich viel Bereitschaft von Eltern, die eigenen Bedürfnisse für ihre Kinder zurückzustecken. Aber irgendwann kommen Eltern auch an ihre Grenzen. Das Kind klammert, weint, wütet. „Es will doch nur Aufmerksamkeit!“, so heißt es oft dazu. In diesem Kontext scheint Aufmerksamkeit etwas zu sein, was man dem Kind auf keinen Fall geben darf, sonst würde ja genau dieses Verhalten belohnt werden. Ist das wirklich wahr? An diesem Abend wollen wir gemeinsam das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit unserer Kinder näher betrachten. Praxisnah werden wir schwierige Situationen der Teilnehmer:innen anschauen, um die Sprache der Kinder besser verstehen zu können. Wir werden konkrete Ideen sammeln, wie du den Tank Deines Kindes füllen kannst und woran du erkennen kannst, dass der Tank gerade so richtig voll ist. Dabei werden wir auch in den Blick nehmen, wie gut denn unser eigener Tank gefüllt ist. **Familienfreundlich** – Familienalltag ist manchmal unvorhersehbar. Der Impulsvortrag (ohne Austauschrunde) steht Ihnen als Audioaufzeichnung zur Verfügung.

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting  
**Termin(e)** Dienstag, 10.11.2026, 20:00 – 21:30 Uhr  
**Beitrag** 10,00 €  
**Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

### Informationsabend für werdende Eltern



Unser Team des Zentrums für Geburtshilfe ist jederzeit für Sie da und begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einer sicheren und selbstbestimmten Geburt in familiärer Atmosphäre. Zweimal im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem Info-Abend für werdende Eltern ein. Dabei lernen Sie unser Geburtshilfe-Team kennen, erhalten Einblicke in unsere Arbeit und können Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und die ersten Tage mit dem Baby stellen. Anschließend führen wir Sie – in kleinen Gruppen – durch unsere Räumlichkeiten und zeigen Ihnen die Kreißsäle. Wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

Weitere Informationen zum Zentrum für Geburtshilfe finden Sie hier: [www.caritasklinikum.de/kliniken-zentren/geburtshilfe](http://www.caritasklinikum.de/kliniken-zentren/geburtshilfe)

- Leitung** Christiane Mauch, Dipl. Soz.päd; Gordana Jurenec, B.A. Erziehungswissenschaft; Rita Schulze, Dipl. Soz.päd.  
**Termin(e)** Dienstag, 17.11.2026, 19:00 Uhr  
**Ort** Albstadt-Ebingen, Caritas-Zentrum, August-Sauter-Str. 21  
**Anmeldung** 07431 95732-0 oder [mauch.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de](mailto:mauch.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de), [jurenec.g@caritas-schwarzwald-alb-donau.de](mailto:jurenec.g@caritas-schwarzwald-alb-donau.de), [schulze.r@caritas-schwarzwald-alb-donau.de](mailto:schulze.r@caritas-schwarzwald-alb-donau.de)  
**Veranstalter** Kath. Schwangerschaftsberatungsstelle, Caritas-Zentrum Albstadt, Caritas Schwarzwald-Alb-Donau

## Die Weihnachtszeit mit Kindern intensiv erleben

### Eltern-Kind-Kurs (ca. 1–2,5-jährige) – 2 Termine

Bald ist Weihnachten ... Lieder, Geschichten, kleine Rituale in der Vorweihnachtszeit stimmen ein auf „Weihnachten“. Themen, wie Adventskranz, Kerzenschein, der erste Schnee und ein Lied über den Hirten Benjamin können die Vorfreude auf Weihnachten zum Ausdruck bringen. Bereitgelegte Bilderbücher künden die Geburt Jesu an. Die Kinder haben mit ihren Begleitpersonen die Möglichkeit einfache Lieder und Fingerspiele kennenzulernen. Dabei können die Kinder die Lieder mit den bereitgestellten Instrumenten begleiten.

Nach einem Begrüßungsritual und Einführung in den jeweiligen Themenbereich (ca. 15 – 20 Minuten), folgt ein Freispiel für die Kinder. Während dieser Zeit können die Kinder mit den bereitgestellten Spielmaterialien im freien Spiel spielen und Kontakte zu den anderen Kindern aufnehmen. Ein Abschiedsritual beendet die gemeinsam verbrachte Zeit.

Der Kurs bietet ebenfalls Zeit und Raum, mit anderen Bezugspersonen ins Gespräch zu kommen

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

**Termin(e)** Donnerstag, 03.12. und 10.12.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

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

**Beitrag** 20,00 €

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

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

### Eltern-Kind-Kurs



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

Mit Liedern, Fingerspielen und Spielen können die Erwachsenen die Neugier der

Kleinen unterstützen und die Sprachförderung anregen.

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

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

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

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

**Termin(e)** ab Donnerstag, 14.01.2027, 8 x, 15:00 – 16:30 Uhr

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

**Beitrag** 48,00 €

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

## Die Zyklusshow – Informationsabend für Eltern zum Workshop für Mädchen



An diesem Abend werden Eltern über den Workshop für Mädchen informiert. Die „Zyklusshow“ des MFM-Programms (My Fertility Matters) ist eine einzigartige und anschauliche Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die ca. 10 bis 12-jährigen Mädchen spielerisch und altersgerecht, wie ein neues Leben entsteht,

welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt und warum Frauen ihre Tage bekommen. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt.

Eingeladen sind auch Lehrer:innen, Erzieher:innen, Schulsozialarbeiter:innen und alle Interessierten

Selbstverständlich kann ein Workshop Termin auch ohne Teilnahme der Eltern am Elternabend gebucht werden.

|                  |                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Dr. med. Christiane Weiß, Ärztin, MFM-Leiterin                                                |
| <b>Termin(e)</b> | Donnerstag, 14.01.2027, 19:00 – 20:30 Uhr                                                     |
| <b>Ort</b>       | Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112                                     |
| <b>Beitrag</b>   | 5,00 € – beitragsfrei für Eltern, deren Tochter an einem der Workshops „Zyklusshow“ teilnimmt |

### Die Zyklus-Show

#### Workshop für Mädchen von ca. 10 bis 12 Jahren

Die „Zyklusshow“ des MFM-Programms (My Fertility Matters) ist eine einzigartige und anschauliche Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens.

Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die ca. 10- bis 12-jährigen Mädchen spielerisch und altersgerecht, wie ein neues Leben entsteht, welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt und warum Frauen ihre Tage bekommen. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt.

Bitte mitbringen: Tagesverpflegung und Getränke, Gymnastikmatte/Decke, dicke Socken

Informationsabend für Eltern, Lehrer:innen, Erzieher:innen, Schulsozialarbeiter:innen und alle Interessierten zum Workshop für Mädchen „Zyklusshow“ findet am Dienstag, 14.01.2027, 19:00 – 20:30 Uhr statt.

|                  |                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Dr. med. Christiane Weiß, Ärztin, MFM-Leiterin            |
| <b>Termin(e)</b> | Samstag, 23.01.2027, 10:00 – 16:00 Uhr                    |
| <b>Ort</b>       | Balingen, Gemeindezentrum Edith Stein, Hirschbergstr. 112 |
| <b>Beitrag</b>   | 25,00 €                                                   |

## @ Online-Vortrag mit Gespräch


**Wenn Kinder schreien oder verstummen –  
wie wir sie wirklich erreichen**


Jedes Kind zeigt seine Bedürfnisse auf seine Weise: manche schreien, toben oder wirken wie ein kleiner Vulkan, andere ziehen sich zurück, werden still oder „unsichtbar“, wieder andere wirken unzufrieden, fordernd oder jammernd – und nichts scheint sie zufriedenzustellen.

Doch hinter jedem Verhalten steckt ein Ruf nach Verständnis und Unterstützung. In diesem Digitalen Elterntreff gehen wir der Frage nach: Wie können wir Kinder dort abholen, wo sie sind – ohne uns selbst dabei zu verlieren? Gemeinsam finden wir Antworten auf:

„Laute“ Kinder: Wie wir Wutanfälle oder ständige Forderungen so begleiten, dass die Kinder nicht eskalieren, sondern sich gefühlt fühlen. „Stille“ Kinder: Wie wir Rückzug, Traurigkeit oder Unauffälligkeit früh erkennen und ihnen Sicherheit geben. Unsere Rolle: Wie wir Präsenz zeigen, ohne uns selbst aufzugeben – und Kindern Halt geben.

Warum dieser Treffpunkt wichtig ist: Kinder brauchen Erwachsene, die Orientierung geben, Sicherheit und Klarheit. Der Vortrag richtet sich an Erziehende von Kindern zwischen 2 und 9 Jahren.

**Familienfreundlich** – Familienalltag ist manchmal unvorhersehbar. Der Impulsvortrag steht Ihnen als Audioaufzeichnung zur Verfügung, sodass Sie ihn auch später anhören und dennoch am Elterntreff teilnehmen können.

- Leitung** Ulrike Bogen, Familienberaterin Aware Parenting,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pränatale Körpertherapie
- Termin(e)** Dienstag, 26.01.2027, 20:00 – 21:30 Uhr
- Beitrag** 10,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Kinderstube Balingen e.V., kafamba

**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!

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



Beitrag 5,00 € pro Vortrag  
Zoom-Link nach Anmeldung  
Nähere Infos bei der  
[www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)

### Kinder vor sexuellem Missbrauch schützen

**Leitung** Tina Schäfer  
**Termin** Mittwoch, 07.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Kreis Freudenstadt e.V. – [www.keb-freudenstadt.de](http://www.keb-freudenstadt.de)

### Kratzen, beißen, Haare ziehen

Wenn Kinder in Wut Grenzen überschreiten

**Leitung** Ulrike Bogen  
**Termin** Dienstag, 20.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Zollernalbkreis e.V. – [www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)

### Entspannung und Achtsamkeit als Kraftquelle für die ganze Familie

**Leitung** Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha  
**Termin** Montag, 16.11.2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
**Anmeldung** keb Ulm-Alb-Donau e.V. – [www.keb-ulm.de](http://www.keb-ulm.de)

### Mehrsprachig aufwachsen

Sprachentwicklung im Familienalltag stärken

**Leitung** Dr. Miglena Hristozova  
**Termin** Dienstag, 24.11.2026, 19.00 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Kreis Böblingen e.V. – [www.keb-boeblingen.de](http://www.keb-boeblingen.de)

### Die Kraft des Spiels

Wie Kinder ganz nebenbei fürs Leben lernen

**Leitung** Annalena Spiertz  
**Termin** Dienstag, 01.12.2026, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Kreis Tuttlingen e.V. – [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

### KI als Lernhilfe – was Eltern wissen sollten

**Leitung** Wolfgang Duttlinger  
**Termin** Donnerstag, 14.01.2027, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Bodenseekreis e.V. – [www.keb-fn.de](http://www.keb-fn.de)

## **Epigenetik und Lebensanfang**

Wie früheste Einflüsse unser Leben prägen

**Leitung** Dr. Birte Aßmann  
**Termin** Donnerstag, 28.01.2027, 19.00 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Kreis Reutlingen e.V. – [www.keb-rt.de](http://www.keb-rt.de)

## **Von Dopamin bis Selbstwert**

Wie Kinder selbstbestimmt und suchtfrei aufwachsen

**Leitung** Jessica Hrusa  
**Termin** Mittwoch, 17.02.2027, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Ostalbkreis e.V. – [www.keb-ostalbkreis.de](http://www.keb-ostalbkreis.de)

## **Stark durch bewegte Zeiten – Pubertät begleiten keb-Online-Vortragsreihe für Eltern**



**Beitrag 5,00 € pro Vortrag**  
**Zoom-Link nach Anmeldung**  
**Nähere Infos unter**  
**[www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)**

## **Jungs in der Pubertät besser verstehen**

**Leitung** Susanne Hübschle, Familiencoach, Erzieherin  
**Termin(e)** Mittwoch, 14.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Bodenseekreis – [www.keb-fn.de](http://www.keb-fn.de)

## **Wie wir unsere Teenager-Töchter in der digitalen Welt stärken**

**Leitung** Simone Njie-Fries, Erzieherin, Präventionstrainerin  
**Termin(e)** Donnerstag, 12.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Tuttlingen – [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de)

## **Wenn Schule zur Belastung wird**

Frühzeichen von Schulverweigerung erkennen und sicher handeln

**Leitung** Elsa Vogel, Systemischer Coach, Sozial- und Sonderpädagogin  
**Termin(e)** Donnerstag, 26.11.2026, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Ravensburg – [www.keb-rv.de](http://www.keb-rv.de)

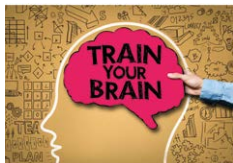
## **1000fach vernetzt und doch einsam?**

Medienkonsum bei Jugendlichen

**Leitung** Johannes Ziegler, Medienpädagoge;  
 Verena Hubel, Sozialpädagogin  
**Termin(e)** Mittwoch, 20.01.2027, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Anmeldung** keb Ostalbkreis – [www.keb-ostalbkreis.de](http://www.keb-ostalbkreis.de)

## Fit im Kopf – stark im Leben mit „50 plusminus“

### 3-teiliges Seminar



Ein scharfes Gedächtnis ist der Schlüssel zum Erfolg. Mehr merken, weniger suchen. Mit Fingerübungen, Merktechniken und mehr trainieren wir unser Gehirn und erhöhen unser geistiges Potential. Wussten Sie schon, dass man auch durch Fingerübungen das Gedächtnis effektiv verbessern

kann, z. B. in Kombination mit Bewegung, Feinmotorik und Koordination?

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer:innen „50 plusminus“ viele Anregungen, wie sie mit einfachen Mitteln oder auch anspruchsvoll das Gedächtnis trainieren können. Gemeinsam und mit viel Spaß in der Gruppe steigern Sie Ihre Merkfähigkeit um ein Vielfaches und optimieren Ihre Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit. Bitte Schreibzeug und ein Getränk mitbringen.

|                  |                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Gemma Benintende, Gedächtnistrainerin BVGT e.V.          |
| <b>Termin(e)</b> | Freitag, 25.09. / 16.10. / 23.10.2026, 14:30 – 16:00 Uhr |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4  |
| <b>Beitrag</b>   | 36,00 €                                                  |

## Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainer:in als qualifizierte Weiterbildung oder für eine berufliche Neuorientierung

### 3-teiliger Ausbildungskurs



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

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

Trainer:innen für ganzheitliches Gedächtnistraining arbeiten mit Schulkindern, in der Erwachsenenbildung, in Pflege- und Reha-Einrichtungen oder in der Ergotherapie.

Sie erhalten umfangreiche Seminarunterlagen mit theoretischer Hintergrundinformation und vielen Übungen, die Sie bei Ihrer Tätigkeit als Gedächtnistrainer:in einsetzen können.

Ausbildungsinhalte sind:

- Grundlagen der Gehirnfunktion und des Gedächtnisses
- Lernstile und Merktechniken

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

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Ausbildungsleiterin BVGT e.V.                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Termin(e)</b>    | <b>Modul 1</b> (Grundkurs):<br>Mi., 11.11.2026, 9:00 Uhr – So., 15.11.2026, 12:15 Uhr<br><b>Modul 2</b> (Aufbaukurs)<br>03.03.2027, 9:00 Uhr – So. 07.03.2026, 12:15 Uhr<br><b>Modul 3</b> (Aufbaukurs 2):<br>Mi., 21.07.2027, 9:00 Uhr – So., 25.07.2027, 12:15 Uhr |
| <b>Ort</b>          | Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6, Hechingen                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Beitrag</b>      | 470,00 € Kursgebühren inkl. Arbeitsmaterialien im Wert von 65,00 € pro Modul; zzgl. 135,00 € Tagesverpflegung pro Modul                                                                                                                                              |
| <b>Anmeldung</b>    | für Modul 1 bis 23.09.2026; max. 10 Plätze                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Veranstalter</b> | keb Zollernalbkreis e.V., Bildungshaus St. Luzen                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Hinweis</b>      | Übernachtungen bitte direkt im Bildungshaus St. Luzen buchen:<br>Tel. 07471/9341-0, mail@luzen.de, www.luzen.de                                                                                                                                                      |

## Merktechniken für Alltag und Beruf: Merken oder googeln?

### Seminar



In einer Welt voller Informationen verlassen wir uns immer häufiger auf Suchmaschinen oder KI. Täglich prasselt Neues auf uns ein – Namen, Zahlen, Termine, Fachwissen. Doch vieles ist schneller wieder vergessen, als uns lieb ist. Mit effektiven Techniken, praktischen Tipps und Übungen lernen Sie, wie Sie sich Informationen einprägen können – ob im Job, im Ehrenamt oder im privaten Alltag.

Das erwartet Sie:

- Wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Lernen funktionieren
- Bewährte Merktechniken und Strategien zur Speicherung von Namen, Zahlen, Fakten und Inhalten
- Konkrete Übungen mit direktem Alltags- und Berufsbezug
- Tipps für nachhaltiges Lernen und bessere Konzentration
- Einfluss von Schlaf, Bewegung und Stress auf die Gehirnleistung

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die ihr Gedächtnis gezielt verbessern möchten. Sie ist anerkannt zur Zertifikatsverlängerung für Ganzheitliche GedächtnistrainerInnen nach BVGT e.V. (14 UE)

|                  |                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Petra Tagscherer, Gedächtnistrainerin, Ausbildungsleiterin BVGT e.V., Trainerin für Biografiearbeit |
| <b>Termin(e)</b> | Freitag, 13.11.2026, 14:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 14.11.2026, 9:00 – 17:00 Uhr                    |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                                             |
| <b>Beitrag</b>   | 156,00 € Seminargebühr; incl. Kaffee und Tee, ohne Verpflegung                                      |

## Veränderung, die trägt

### Seminar, 3-teilig



Manchmal zeigt sich im Leben ein leises Gefühl von Unzufriedenheit – im Beruf, in Beziehungen oder im Alltag. Es ist, als würde etwas im Inneren anklopfen und darauf hinweisen, dass eine Veränderung möglich und vielleicht sogar notwendig ist. Und doch bleibt der Weg dorthin oft unklar.

Dieses Seminar eröffnet einen achtsamen Zugang zu diesem inneren Impuls. Mit einer wirkungsvollen und zugleich behutsamen Methode – dem Zürcher Ressourcen-Modell® – werden eigene Bedürfnisse bewusster wahrgenommen und vorhandene Stärken entdeckt und aktiviert.

Im Laufe des Seminars entwickeln die Teilnehmenden ein persönliches Zielbild – einen inneren Orientierungspunkt, der trägt, ermutigt und neue Handlungsspielräume eröffnet.

So kann sich Schritt für Schritt ein individueller Weg entfalten, der sich stimmig anfühlt und konkret im Alltag verankern lässt.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die spüren, dass eine Veränderung ansteht, und die diesen Prozess bewusst und achtsam in Bewegung bringen möchten – im Beruf, im persönlichen Leben oder darüber hinaus.

|                  |                                                                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Susanne Deiters, Stressmanagement-Trainerin, Systemische Beraterin, NLP-Master, Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation |
| <b>Termin(e)</b> | Dienstag, 17.11. / 24.11./ 01.12.2026, 18:00 – 20:30 Uhr                                                                      |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4                                                                       |
| <b>Beitrag</b>   | 48,00 €                                                                                                                       |
| <b>Anmeldung</b> | bis 10.11.2026                                                                                                                |

## Mentale Stärke – innere Balance finden und wachsen

### Seminar



Wer gut mit sich selbst in Verbindung steht, kann auch anderen mit mehr Verständnis, Klarheit und Gelassenheit begegnen. Gerade in belastenden oder herausfordernden Situationen hilft innere Stärke dabei, den eigenen Weg bewusst zu gestalten und neue Perspektiven zu entwickeln.

Das Seminar lädt dazu ein, die eigenen Ressourcen besser wahrzunehmen und neue Wege im Umgang mit Stress, Unsicherheit und schwierigen Entscheidungen kennenzulernen. Praktische Impulse und alltagstaugliche Anregungen unterstützen dabei, mehr innere Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit zu entwickeln.

Vorgestellt werden Methoden, die das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken, Orientierung in Veränderungsprozessen geben und dazu ermutigen, wichtige Schritte aktiv anzugehen. Die gewonnenen Erkenntnisse können helfen, persönliche Ziele klarer zu erkennen, Veränderungen bewusster zu gestalten und das eigene Leben erfüllend und sinnerfüllt weiterzuentwickeln.

|                  |                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>   | Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach |
| <b>Termin(e)</b> | Dienstag, 26.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr                         |
| <b>Ort</b>       | Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4         |
| <b>Beitrag</b>   | 32,00 €                                                         |

### @ ONLINE

### KI-Booster für Ihren Büroalltag



KI verändert den Büroalltag rasant. Viele Aufgaben lassen sich heute schneller und einfacher erledigen – wenn man weiß, wie KI sinnvoll und sicher eingesetzt werden kann. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Tools wie ChatGPT Sie beim Schreiben von E-Mails, bei Recherchen und Präsentationen unterstützen können. Außerdem erhalten Sie einen verständlichen Überblick über wichtige rechtliche Grundlagen. Verständlich erklärt, praxisnah vermittelt und inklusive Teilnah-

mebescheinigung als Nachweis Ihrer KI-Kompetenz gemäß dem EU-KI-Verordnung durch den zertifizierten KI-Beauftragten Wolfgang Duttlinger.

Den Link zu dieser Online-Schulung erhalten Sie nach Anmeldung.

|                     |                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Wolfgang Duttlinger, zertifizierter KI-Beauftragter                                                                                          |
| <b>Termin(e)</b>    | Freitag, 29. Januar 2027, 9:00 – 12:00 Uhr                                                                                                   |
| <b>Beitrag</b>      | 60,00 €                                                                                                                                      |
| <b>Anmeldung</b>    | <a href="http://www.keb-rottweil.de">www.keb-rottweil.de</a> , <a href="mailto:info@keb-rottweil.de">info@keb-rottweil.de</a> , 0741 246-119 |
| <b>Veranstalter</b> | keb Kreis Rottweil e.V.                                                                                                                      |

## Trauercafés im Zollernalbkreis

---

### Albstadt-Lautlingen

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

28.09. / 26.10. / 30.11.2026

in der Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8

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

michael.weimer@drs.de

### Balingen

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

Geschäftsstelle Ökumenische Hospizgruppe Balingen, Alter Markt 16

Kontakt: 0151 41270727 (Team der Ökumen. Hospizgruppe)

### Geislingen

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

im kath. Gemeindehaus, Schlossstr. 9

Kontakt: 07433 21236 (Pfarrbüro)

### Hechingen

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

25.09. / 27.11.2025

im Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6

Kontakt: 07471 9300125 (Anna Hömens, Ursula Lindgens)

### Rosenfeld

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

im Gemeindehaus (neben der Stadtkirche)

Kontakt: 07428 1232 (Pfarrbüro)

## Offene Trauergruppe

**Leitung** Michael Weimer, Diakon und Trauerbegleiterinnen

**Termin(e)** jeden ersten Mittwoch im Monat, 18:30 – 20:00 Uhr  
02.09. / 07.10. / 04.11. / 02.12.2026

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

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

## Kindertrauergruppe

**Leitung** Michael Weimer, Diakon und Trauerbegleiterinnen

**Termin(e)** samstags, 10:00 – 15:30 Uhr  
26.09. / 21.11.2026

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

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

**Gesprächskreis: Trauernde nach Suizid begleiten**

|                     |                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Michael Weimer, Diakon, und Trauerbegleiterinnen                                                           |
| <b>Termin(e)</b>    | mittwochs, 30.09. / 28.10. / 30.11. / 30.12.2026,<br>19:00 – 20:30 Uhr                                     |
| <b>Ort</b>          | Lautlingen, Vinz-Pflegewerkstatt-Oase, Am Schloß 8                                                         |
| <b>Anmeldung</b>    | jeweils 2 Tage vorher bei Sybille Fink: 0160 92634114                                                      |
| <b>Veranstalter</b> | Kirchliche Sozialstation St. Vinzenz, Kirchliche Sozialstation<br>Diakonie Albstadt, Hospizgruppe Albstadt |

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

Kurs für Menschen, die an der Hospizarbeit interessiert sind



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

Themen des Kurses sind u. a.: Wahrnehmen, Zuhören, Verstehen, Dasein und Loslassen. Diese Fähigkeiten sollen die Teilnehmer:innen bei sich entwickeln und stärken.

Neben Sachinformationen werden eine Reihe von Kenntnissen und Fertigkeiten über die seelsorgerische Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden vermittelt. Sich mit dem Sterben auseinander zu setzen heißt auch, das eigene Ende zu bedenken.

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

|                     |                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Pfarrer i.R. Christof Seisser und Birgit Schafitel-Stegmann                                                                                                             |
| <b>Termin(e)</b>    | <b>Informationsabend:</b> Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 Uhr<br><b>Einführungskurs:</b> Donnerstags, 15.10. / 22.10. / 29.10. /<br>05.11. / 19.11. / 26.11. und 03.12.2026 |
| <b>Ort</b>          | Alter Markt 16, Balingen                                                                                                                                                |
| <b>Termine(e)</b>   | 13. – 14.11.2026                                                                                                                                                        |
| <b>Ort</b>          | Haus Bittenhalde, Tübingen (mit Übernachtung)                                                                                                                           |
| <b>Info</b>         | Daran schließt sich ein <b>Besuchspraktikum</b> an mit einem monatlichen Einsatz von mindestens 4 Stunden und voraussichtlich 3 Gruppenabenden.                         |
| <b>Termine(e)</b>   | <b>Vertiefungskurs:</b> Donnerstags, 03.03. / 11.03. / 18.03. /<br>08.04. / 15.04. / 22.04. und 29.04.2027                                                              |
| <b>Anmeldung</b>    | Geschäftsstelle Hospizgruppe Balingen<br>0151 41270727, <a href="mailto:verwaltung@hospizdienst-balingen.de">verwaltung@hospizdienst-balingen.de</a>                    |
| <b>Veranstalter</b> | Hospizgruppe Balingen                                                                                                                                                   |
| <b>Hinweis</b>      | Informationen: Ökumenische Hospizgruppe Balingen,<br>Geschäftsstelle, 07433 9012684, E-Mail: <a href="mailto:uf@hospiz-balingen.de">uf@hospiz-balingen.de</a>           |

## 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** Birgit Schafitel-Stegmann, Ökumenische Hospizgruppe Balingen  
Silvia Häfele
- Termin(e)** Mittwoch, 17.11.2026  
Mittwoch, 24.11.2026  
jeweils 19:00 – 21:00 Uhr
- Ort** Frommern, kath. Gemeindehaus, St. Paulus-Str. 2
- Beitrag** 18,00 €
- Veranstalter** keb Zollernalbkreis e.V., Ökumen. Hospizgruppe Balingen

## „Am Ende zählt das JETZT“

### Lesung aus dem Spiegelbestseller



Michaela Bayer und Sara Loy sind Palliativpflegerinnen im Klinikum Großhadern in München. Sie haben erlebt, was Menschen am Ende ihres Lebens bewegt und geben uns einen seltenen, persönlichen Einblick in den Alltag auf einer Palliativstation.

Was ist wirklich wichtig, wenn die Zeit knapp wird? Nicht immer bleibt das Große. Oft ist es das Stille. Ein Händedruck. Ein gemeinsames Lachen. Ein Satz. Ein kleines Ritual. Eine Geste. Ein Gefühl von: *Ich bin gesehen*. Im Hier. Und im Jetzt. Dieses Buch schenkt Mut, das Leben bewusst zu gestalten – ohne es auf später zu verschieben. Es zeigt, wie Palliative Care nicht nur das Sterben begleitet, sondern das Leben selbst in den Mittelpunkt rückt – würdevoll, achtsam und voller echter Nähe.

Die Palliativpflegerinnen sind auch bekannt durch ihren Instagram-Account @ elsa.palliative.care mit über 45.000 Followern. Sie wurden unter anderem zu „Pflegerinnen des Jahres“ ausgezeichnet und waren für den Goldenen Blogger Award nominiert.

- Leitung** Michaela Bayer und Sara Loy, Palliativpflegerinnen
- Termin(e)** Donnerstag, 19.11.2026, Beginn 19.00 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr
- Ort** Emmauskirche, Danneckerstraße 50, Albstadt
- Beitrag** Freiwilliger Beitrag
- Veranstalter** Ökumenisch ambulante Hospizgruppe Albstadt und der Förderverein der Hospizgruppe Albstadt

## Ausbildungskurs zum ehrenamtlichen Mitarbeiter

### Informationsabend

Wenn das Leben sich dem Ende zuneigt, werden Zeit und menschliche Nähe wertvoll. Durch Ihre Zeit und Zuwendung können Sie Betroffenen und ihren Angehörigen viel Halt geben. Oft sind es die kleinen Gesten, ein offenes Ohr, ein Gespräch oder einfach das stille Dasein, die besonders wertvoll sind.

Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter:innen begleiten Schwerkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen auf diesem letzten Weg. Die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen stehen dabei im Mittelpunkt. Viele unserer Mitarbeiter erleben ihr ehrenamtliches Engagement in der Hospizarbeit als persönliche Bereicherung.

Die Ausbildung nach dem Celler Modell bereitet Sie sorgfältig vor und unterstützt Sie dabei, Sicherheit und Vertrauen für diese Aufgabe zu gewinnen. Wir freuen uns auf alle, die mehr über die Hospizarbeit erfahren möchten und sich vorstellen können, Menschen in dieser verletzlichen Lebensphase zu begleiten.

**Termin(e)** Dienstag, 16.02.2027, 19.00 Uhr

**Ort** Gemeindehaus der Emmauskirche, Danneckerstraße 50, Albstadt-Ebingen

**Anmeldung** Hospizgruppe.ebingen@elkw.de; Tel.: 0151 50415292

**Veranstalter** Ökumenische ambulante Hospizgruppe Albstadt und Umgebung



### Unter dem Regenbogen

Trauerberatung für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige

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

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

Gefördert durch STÄRKE



**Leitung** Ulrike Wolf, Trauerbegleiterin mit Team

**Ort** Rottweil, Johanniterstraße 35

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

### Haben Sie Lust und Interesse,

die Kath. Erwachsenenbildung im Zollernalbkreis mitzugestalten 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: Alicja Garcia Bernal, Leitung keb Zollernalbkreis e.V.  
Tel. 07433 90110-30, E-Mail: [info@keb-zak.de](mailto:info@keb-zak.de)

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

### MBSR Infoabend – Mindfulness Based Stress Reduction

Infoabend zum MBSR Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit



*„Du kannst die Wellen des Lebens  
nicht aufhalten,  
aber Du kannst lernen,  
auf ihnen zu reiten“*

JON KABAT-ZINN

Einer der meistgebrauchten Ausdrücke in unserer modernen Welt ist „Stress“. Erschöpfung und Burnout gehören zu den meistgestellten Diagnosen im psychischen Bereich. Aber auch zahlreiche körperliche Erkrankungen haben ihren Ursprung im chronischen Stressgeschehen. Auf der anderen Seite reden inzwischen viele von „Achtsamkeit“. Aber was verbirgt sich hinter diesem Begriff – und was kann das MBSR-Achtsamkeits-Konzept im Zusammenhang mit Stress leisten? An diesem Abend werden die Grundzüge sowie der Ablauf des MBSR-Kurses vorgestellt.

- Leitung** Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Sozialpädagogin und Leiterin der keb Tuttlingen e.V.
- Termin(e)** Dienstag 22.09.2026, 19.00 Uhr
- Ort** Tuttlingen, kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
- Anmeldung** [www.keb-tuttlingen.de](http://www.keb-tuttlingen.de); [info@keb-tuttlingen.de](mailto:info@keb-tuttlingen.de); 07461 965980-20
- Veranstalter** keb Tuttlingen e.V.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

8-wöchiger Kurs und Achtsamkeitstag in Präsenz



Immer mehr Menschen geraten durch die täglichen Herausforderungen in Beruf, Familie und Freizeit unter Druck und erfahren ihren Alltag als „stressig“. Wenn Stress zur Gewohnheit wird, sind damit oft auch körperliche Symptome verbunden, wie z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, bis hin zum Burnout.

Ein sehr wirkungsvoller und seit Jahrzehnten erprobter Ansatz im Umgang damit ist die Schulung der „Achtsamkeit“ mit dem MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction). Dabei geht es nicht darum, sein Leben komplett umzukrempeln, sondern mit Geduld und Akzeptanz zu lernen, mit den „stressigen“ Herausforderungen im Alltag anders umzugehen.

Der achtwöchige MBSR-Kurs hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Es wurde bereits in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird inzwischen weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

Das Besondere dabei ist, dass MBSR meditative Übungen mit modernen Erkenntnissen aus Psychologie, Neurowissenschaften und Stressforschung verbindet.

#### **Der MBSR-Kurs umfasst:**

- inhaltliche Impulse u.a. zu Stressforschung, Wahrnehmung, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen, achtsame Kommunikation
- angeleitete Übungen und Meditationen, die die Körperwahrnehmung schulen sowie die Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen verbessern
- sanfte Körperübungen
- Möglichkeiten zum Austausch und zu Gesprächen in der Gruppe

|                     |                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin, Hui Chun Gong Lehrerin                                            |
| <b>Termin(e)</b>    | ab Freitag, 09.10.2026, 16:30 – 19:00 Uhr, 8 x<br>Achtsamkeitstag am Samstag, 21.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr            |
| <b>Ort</b>          | Tuttlingen, Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4                                                              |
| <b>Beitrag</b>      | 320,00 € incl. telefonisches Vor- und Nachgespräch, 8 Kursabende, Tag der Achtsamkeit, Kurshandbuch, Audiodateien      |
| <b>Anmeldung</b>    | bis 28.09.2026: keb Tuttlingen, Tel. 07461 965980-20, <a href="http://www.keb-tuttlingen.de">www.keb-tuttlingen.de</a> |
| <b>Veranstalter</b> | keb Kreis Tuttlingen e.V.                                                                                              |
| <b>Hinweis</b>      | Infos bei Ursula Berner, keb TUT Tel. 07461 965980-20                                                                  |

Kreative, individuelle Lösungen  
in Gestaltung, Werbung & Druck



Inh. Rudolf Banholzer  
Drucktechniker

Gartenstraße 47 • 78628 Rottweil • [info@banholzer-medien.de](mailto:info@banholzer-medien.de)

## 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 über-

rascht 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.

|                     |                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach |
| <b>Termin(e)</b>    | Donnerstag, 22.10.2026, 18:00– 21:00 Uhr                        |
| <b>Ort</b>          | Körnerstr. 23, Rottweil                                         |
| <b>Beitrag</b>      | 32,00 €                                                         |
| <b>Anmeldung</b>    | info@keb-rottweil.de, www.keb-rottweil.de, 0741 246-119         |
| <b>Veranstalter</b> | keb Kreis Rottweil e.V                                          |

### Willkommen bei der KEB Zollernalbkreis

Ihr anerkannter Träger offener Erwachsenenbildung in der Region

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter  
mit den aktuellen Veranstaltungstipps:

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

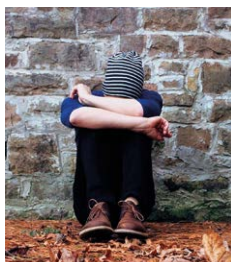
Sie finden uns auch auf:

Facebook: @keb.zollernalbkreis

Instagram: keb\_zak

## Einsamkeit verstehen und ihr gut begegnen

Ein praxisorientierter Workshop für Fachkräfte, Ehrenamtliche sowie Multiplikatorinnen und Interessierte



Einsamkeit entsteht, wenn unsere sozialen Beziehungen nicht unseren Bedürfnissen entsprechen. Sie kann jede und jeden treffen – etwa in Zeiten von Veränderung, Verlust oder fehlender Zugehörigkeit. Hält Einsamkeit länger an, kann sie das Wohlbefinden, die Gesundheit und die gesellschaftliche Teilhabe erheblich beeinträchtigen.

Der praxisorientierte Workshop vermittelt Grundlagen zu den verschiedenen Dimensionen von Einsamkeit und ihren Auswirkungen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie Fachkräfte Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, besser verstehen, erreichen und begleiten können. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Ansätze, die Zugehörigkeit, Begegnung und soziale Verbundenheit fördern.

**Leitung** Anke Keil, Dipl. Theologin, Trauerbegleiterin (BVT)

**Termin(e)** Mittwoch, 18.11.2026, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort** Freudenstadt, Kirchplatz 3, Kath. Gemeindesaal unter der Taborkirche

**Beitrag** 20,00 € inklusive Getränke und Gebäck

**Anmeldung** bis: 11.11.2026 unter: Tel. 07451 623220;  
E-Mail: [info@keb-freudenstadt.de](mailto:info@keb-freudenstadt.de)

**Veranstalter** Mehrgenerationenhaus Familien-Zentrum-Freudenstadt e. V. (FZF) und keb Kreis Freudenstadt e.V.

## „Das Jahr ist klein und liegt noch in der Wiege...“

Schreibend dem Neuen begegnen – Ein Wochenende mit Stift und Papier

Seminar



Wo stehst du gerade? Was ruft nach Aufmerksamkeit? Wie können neue Perspektiven mit Altbewährtem kombiniert werden? Dieses Januarwochenende bietet Raum, sich schreibend Zeit zu nehmen: zum Innehalten, Erkunden und Ausrichten.

Spielerisch, mit Methoden des Kreativen Schreibens, überraschenden Impulsen und inspirierenden Übungen öffnen sich Räume für Findung, Entdeckung und Erkenntnis.

Schreiben wird dabei zum Weg, dem nachzuspüren, was bewegt und was im neuen Jahr Gestalt annehmen möchte. So können Visionen, Wünsche und Vorhaben erkundet, vertieft und weiterentwickelt werden.

Das Wochenende ist offen Menschen jeden Alters – mit und ohne Schreiberfahrung. Vorausgesetzt werden lediglich Freude am Ausprobieren und die Bereitschaft, sich von den eigenen Worten berühren und inspirieren zu lassen.

|                     |                                                                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Christella Blumen, Autorin und Poesiepädagogin                                                                          |
| <b>Termin(e)</b>    | Freitag, 15.01.27, 16:00 – 21:00 Uhr,<br>Samstag, 16.01.2027, 13:00 – 18 Uhr,<br>Sonntag, 17.01.2027, 12:00 – 17:00 Uhr |
| <b>Ort</b>          | Körnerstraße 23, Rottweil                                                                                               |
| <b>Beitrag</b>      | 120,00 €                                                                                                                |
| <b>Anmeldung</b>    | info@keb-rottweil.de, www.keb-rottweil.de, 0741 246-119                                                                 |
| <b>Veranstalter</b> | keb Kreis Rottweil e.V                                                                                                  |

## Keep cool – Konflikte verstehen und konstruktiv lösen



Missverständnisse, unterschiedliche Erwartungen und Spannungen gehören zum menschlichen Miteinander dazu – in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft. Werden Konflikte jedoch nicht geklärt, können sie belasten, verletzen und das persönliche Wohlbefinden beeinträchtigen.

Gerade in schwierigen Situationen ist es wichtig, einen klaren Blick zu bewahren, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und respektvoll miteinander im Gespräch zu bleiben.

Das Seminar lädt dazu ein, Konflikte besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit herausfordernden Situationen kennenzulernen. In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre erhalten die Teilnehmenden praktische Impulse und hilfreiche Werkzeuge, um Spannungen zu entschärfen, Kritik angemessen zu begegnen und die eigenen Anliegen klar und fair zu vertreten.

Anhand von Beispielen aus dem Alltag werden Strategien erarbeitet, die zu mehr Gelassenheit, gegenseitigem Verständnis und einem konstruktiven Miteinander beitragen können.

|                     |                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>      | Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach |
| <b>Termin(e)</b>    | Mittwoch, 20.01.2026, 18:00 – 21:00 Uhr                         |
| <b>Ort</b>          | Marktplatz 27, 72160 Horb                                       |
| <b>Beitrag</b>      | 32,00 €                                                         |
| <b>Anmeldung</b>    | info@keb-freudenstadt.de, www.keb-freudenstadt.de, 07451 623220 |
| <b>Veranstalter</b> | keb Kreis Freudenstadt e.V.                                     |

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

## Angebote der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Ehe und Familie – Online und in Präsenz

### Konflikte lösen, Nähe stärken, Missverständnisse vermeiden.



**MACHPAAR**

#### Kommunikationstrainings für Paare

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie können „gut“ miteinander reden. Das klingt einfach. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell hoch, ein Wort gibt das andere, und schon hängt der Haussegen schief.

Eine „gute“ Paarkommunikation kann man lernen. Dazu lernen Paare in den Gesprächstrainings Fertigkeiten als Sprecher\*in und Zuhörer\*in.

An den zwei bzw. vier Tagen werden diese Fertigkeiten eingeübt. So lernen Paare, konstruktiv miteinander zu reden, sich gegenseitig zuzuhören und Probleme besser zu lösen. Das Setting: maximal 4 Paare und 2 Trainer:innen.

**Termin(e)** Die aktuellen Termine der Trainings sind zu finden unter:  
[www.paar-ehe.de](http://www.paar-ehe.de)

**Ort** Stuttgart, Tübingen, Reutlingen, Schöntal und online

**Beitrag** Info zu den einzelnen Gebühren über QR – Code

**Anmeldung** über QR – Code oder [ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de);  
[www.paar-ehe.de](http://www.paar-ehe.de)

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



### Trennung – und jetzt? Das Alte loslassen und Neues beginnen.

#### Wochenende für Menschen nach Trennung mit Kinderbetreuung

Eine Trennung verändert das Leben tiefgreifend und bringt oft Unsicherheit, Schmerz und viele offene Fragen mit sich. Dieses Wochenende bietet Raum, den eigenen Weg nach Trennung oder Scheidung bewusst wahrzunehmen, Erfahrungen auszutauschen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Gemeinsam wollen wir auf Vergangenes schauen, Orientierung für den weiteren Lebensweg finden und Kraft für das Neue schöpfen. Impulse, Gespräche und gemeinsame Zeiten helfen dabei, den Übergang bewusst zu gestalten und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Eingeladen sind Menschen, deren Trennung erst kurze Zeit zurückliegt ebenso wie Personen, die bereits länger getrennt leben – mit oder ohne Kinder. Während der Kurszeiten wird eine Kinderbetreuung angeboten.

**Termin(e)** Fr., 06. – Sa. 08. Nov. 2026

**Leitung** Ingrid Winkler, Beate Gröne

**Ort** Katholisches Jugend- und Tagungshaus Wernau

**Beitrag** 150,- € – 50,- € für Erw., Kinder nehmen kostenlos teil.

**Anmeldung** bis 23. Sep. 2026, [ehe-familie@bo.drs.de](mailto:ehe-familie@bo.drs.de); 0711 9791-1040

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



## 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.



## September

|        |                                                                       |    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 02.09. | Offene Trauergruppe .....                                             | 47 |
| 04.09. | AnsprechBar .....                                                     | 3  |
| 07.09. | Betend gehen am Raichberg .....                                       | 3  |
| 07.09. | Kurs: Mama-Baby-Balance .....                                         | 30 |
| 08.09. | Kurs: Hatha Yoga .....                                                | 13 |
| 08.09. | Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....                         | 12 |
| 10.09. | Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag .....                         | 25 |
| 11.09. | AnsprechBar .....                                                     | 3  |
| 11.09. | Anders Orte – Besuch des Schönberghofes in Isingen .....              | 9  |
| 13.09. | Geschichten aus der Stadt Balingen – „Alter im Wandel der Zeit“ ..... | 23 |
| 14.09. | Kurs: Walking/Nordic-Walking – für alle, die aktiv sein wollen .....  | 14 |
| 14.09. | Kurs: Fit und beweglich mit Rosi .....                                | 14 |
| 14.09. | Kurs: Qi Gong .....                                                   | 13 |
| 14.09. | Schweigend um den Stausee .....                                       | 4  |
| 15.09. | Kurs: Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining .....             | 15 |
| 15.09. | Kurs: Yoga auf dem Stuhl .....                                        | 15 |
| 16.09. | Kurs: Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....                      | 16 |
| 17.09. | Kurs: Fit durch Bewegung .....                                        | 16 |
| 17.09. | Kurs: Entspannung durch bewusstes Atmen .....                         | 17 |
| 18.09. | AnsprechBar .....                                                     | 3  |
| 22.09. | Bibel Café .....                                                      | 2  |
| 22.09. | MBSR Infoabend – Mindfulness Based Stress Reduction .....             | 51 |
| 23.09. | Kurs: Endlich besser schlafen – Ruhe finden, Kraft tanken .....       | 17 |
| 23.09. | Betend gehen – gehend Beten .....                                     | 5  |
| 23.09. | Counterspeech & Friedvolle Kommunikation auf Social Media .....       | 8  |
| 24.09. | Rohrkrepiere Hochrüstung demoliert den Sozialstaat .....              | 8  |
| 24.09. | Kurs: Fit im Kopf – stark im Leben mit „50 plusminus“ .....           | 43 |
| 25.09. | AnsprechBar .....                                                     | 3  |
| 25.09. | Kurs: Line Dance für Anfänger .....                                   | 18 |
| 25.09. | Kurs: Line Dance für Fortgeschrittene .....                           | 18 |
| 26.09. | Weiberwandern .....                                                   | 25 |
| 26.09. | Offenes Café für Alleinerziehende – in Balingen .....                 | 30 |
| 26.09. | Kindertrauergruppe .....                                              | 47 |
| 28.09. | Unser Darm – ein unterschätztes Organ .....                           | 25 |
| 28.09. | Trauercafé Albstadt-Lautlingen .....                                  | 47 |
| 29.09. | Familienalltag ohne Schimpfen, Drohen und Strafen .....               | 31 |

|        |                                                                      |    |
|--------|----------------------------------------------------------------------|----|
| 30.09. | Informationsabend – Verlass mich nicht, wenn ich schwach werde ..... | 48 |
| 30.09. | Gesprächskreis: Trauernde nach Suizid begleiten .....                | 48 |

## Oktober

|        |                                                                                               |    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 01.10. | Film „Beeing a refugee“ .....                                                                 | 9  |
| 01.10. | Kleinkinder auf Musikalischer Entdeckungsreise<br>(ca. 1,5 – 3-jährige) in Balingen .....     | 32 |
| 01.10. | Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag .....                                                 | 26 |
| 03.10. | Pilgerwanderung auf dem Martinusweg Donautal – Zollern.....                                   | 3  |
| 04.10. | Geschichten aus der Stadt Balingen – „Alter im Wandel<br>der Zeit“ .....                      | 23 |
| 05.10. | Betend gehen am Raichberg .....                                                               | 3  |
| 06.10. | Abend für Großeltern, Eltern und Interessierte – Thema Herbst....                             | 32 |
| 06.10. | Kleinkinder auf musikalischer Entdeckungsreise<br>(ca. 1,5 – 2,5-jährige) in Geislingen ..... | 33 |
| 07.10. | Kurs: Yoga am Morgen für jeden.....                                                           | 19 |
| 07.10. | Kinder vor sexuellem Missbrauch schützen.....                                                 | 41 |
| 07.10. | Offene Trauergruppe .....                                                                     | 47 |
| 09.10. | Dance Flow – Tanz dich frei!.....                                                             | 20 |
| 09.10. | MBSR-Kurs – Mindulness Based Stress Reduction .....                                           | 51 |
| 10.10. | Orgelführung in Balingen per Fahrrad .....                                                    | 4  |
| 10.10. | „Auf meine Stimme kommt es an!“ Tagesseminar .....                                            | 26 |
| 12.10. | Schweigend um den Stausee.....                                                                | 4  |
| 12.10. | Frieden für das Heilige Land .....                                                            | 8  |
| 13.10. | Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....                                                 | 12 |
| 14.10. | Jungs in der Pubertät besser verstehen .....                                                  | 42 |
| 15.10. | Gesundheit aktiv fördern – die 4 Säulen der Gesundheit .....                                  | 19 |
| 15.10. | Der fairen Schokolade auf der Spur.....                                                       | 10 |
| 15.10. | KESS erziehen: Weniger Stress – mehr Freude .....                                             | 34 |
| 15.10. | Einführungskurs: Verlass mich nicht, wenn ich schwach werde ....                              | 48 |
| 17.10. | Männertag der Diözese Rottenburg-Stuttgart.....                                               | 5  |
| 19.10. | Bowl & Soul – Leckere Herbstküche für die Seele .....                                         | 26 |
| 20.10. | Kratzen, beißen, Haare ziehen: Wenn Kinder in Wut Grenzen<br>überschreiten .....              | 35 |
| 20.10. | Babymassage – Zeit für Dich und Dein Baby .....                                               | 34 |
| 21.10. | Gibt es einen gerechten Krieg? .....                                                          | 8  |
| 21.10. | Betend gehen – gehend Beten .....                                                             | 5  |
| 22.10. | Wenn der Wecker nicht mehr klingelt.....                                                      | 53 |

|        |                                                       |    |
|--------|-------------------------------------------------------|----|
| 22.10. | Fit & Relaxed mit Lea .....                           | 20 |
| 24.10. | Yogadance & Yin Yoga .....                            | 21 |
| 24.10. | Weiberwandern .....                                   | 25 |
| 24.10. | Offenes Café für Alleinerziehende – in Albstadt ..... | 30 |
| 26.10. | Trauercafé Albstadt-Lautlingen .....                  | 47 |
| 28.10. | Gesprächskreis: Trauernde nach Suizid begleiten ..... | 48 |

## November

|        |                                                                                                              |    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 03.11. | Abend für Großeltern, Eltern und Interessierte –<br>Thema Vorweihnachtszeit und Winter .....                 | 36 |
| 04.11. | Beckenboden – verstehen und stärken .....                                                                    | 22 |
| 04.11. | Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....                                                                   | 16 |
| 04.11. | Offene Trauergruppe .....                                                                                    | 47 |
| 05.11. | So kann's gehen – Kompaktkurs Eltern-Kind-Arbeit .....                                                       | 36 |
| 05.11. | Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag .....                                                                | 27 |
| 06.11. | Trennung – und jetzt? Das Alte loslassen und Neues beginnen .....                                            | 56 |
| 10.11. | Fit durch den Winter mit Hilfe der Naturheilkunde bei Erkältung<br>und grippalen Infekten .....              | 21 |
| 10.11. | Wie viel Aufmerksamkeit braucht Dein Kind? .....                                                             | 37 |
| 10.11. | Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....                                                                | 12 |
| 11.11. | Beckenboden-Power .....                                                                                      | 22 |
| 11.11. | Ausbildungskurs zum/zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainer:in .....                                            | 44 |
| 11.11. | Kriege einfrieden – Friede hinkriegen .....                                                                  | 11 |
| 11.11. | Vinz – Bastel- und Kreativwerkstatt .....                                                                    | 12 |
| 12.11. | Wie wir unsere Teenager-Töchter in der digitalen Welt stärken .....                                          | 42 |
| 13.11. | Seminar: Merktechniken für Alltag und Beruf: Merken oder<br>googeln? .....                                   | 44 |
| 14.11. | „Wann ist ein Mann ein Mann?“ .....                                                                          | 6  |
| 15.11. | Geschichten aus der Stadt Balingen – Schule im Wandel der Zeit .....                                         | 23 |
| 15.11. | Wie geht es dir mit der Wehrpflicht? .....                                                                   | 8  |
| 16.11. | Workshop: Kreative Auszeit – Keramik bemalen,<br>Lieblingsstücke oder individuelles Geschenk gestalten ..... | 27 |
| 16.11. | Entspannung und Achtsamkeit als Kraftquelle für die ganze<br>Familie .....                                   | 41 |
| 16.11. | Qi Gong .....                                                                                                | 13 |
| 17.11. | Seminar: Veränderung die trägt .....                                                                         | 45 |
| 17.11. | Informationsabend für werdende Eltern .....                                                                  | 37 |
| 17.11. | Kurs: Letzte Hilfe-Kurs .....                                                                                | 49 |
| 18.11. | „Wort des lebendigen Gottes“ .....                                                                           | 6  |

|        |                                                                              |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 18.11. | Einsamkeit verstehen und ich gut begegnen.....                               | 54 |
| 19.11. | „Am Ende zählt das JETZT“ .....                                              | 49 |
| 20.11. | Dance Flow – Tanz dich frei! .....                                           | 20 |
| 21.11. | Wechseljahre – die zweite Pubertät .....                                     | 28 |
| 21.11. | Kindertrauergruppe.....                                                      | 47 |
| 24.11. | Mehrsprachig aufwachsen: Sprachentwicklung im<br>Familienalltag stärken..... | 41 |
| 26.11. | Raunächte – Die magische Zeit zwischen den Jahren .....                      | 24 |
| 26.11. | Wenn Schule zur Belastung wird .....                                         | 42 |
| 27.11. | Trauercafe Hechingen .....                                                   | 47 |
| 28.11. | Offenes Café für Alleinerziehende in Balingen.....                           | 30 |
| 28.11. | Weiberwandern .....                                                          | 25 |
| 28.11. | Advent – mehr als Kranz, Zimt und Kerzen .....                               | 6  |
| 30.11. | Trauercafe Albstadt-Lautlingen .....                                         | 47 |
| 30.11. | Gesprächskreis: Trauernde nach Suizid begleiten .....                        | 48 |

## Dezember

|        |                                                                                          |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 01.12. | Menschenwege – Gotteswege.....                                                           | 2  |
| 01.12. | Die Kraft des Spiels – wie Kinder ganz nebenbei fürs Leben<br>lernen .....               | 41 |
| 02.12. | Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....                                               | 16 |
| 02.12. | Offene Trauergruppe .....                                                                | 47 |
| 03.12. | Kurs: Die Weihnachtszeit mit Kindern intensiv erleben .....                              | 38 |
| 03.12. | Hechinger Frühstück – mit Impulsvortrag .....                                            | 28 |
| 07.12. | Tief im Grunde meiner Seele liegt ein wunderbarer Schatz...<br>Das ist mein Singen ..... | 29 |
| 08.12. | Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....                                            | 12 |
| 08.12. | Hirtenwege.....                                                                          | 2  |
| 09.12. | Vinz – Bastel- und Kreativwerkstatt.....                                                 | 12 |
| 10.12. | Mehr als die Abwesenheit von Krieg: Was die Bibel unter<br>Frieden versteht .....        | 8  |
| 12.12. | Offenes Café für Alleinerziehende – in Albstadt.....                                     | 30 |
| 13.12. | Geschichten aus der Stadt Balingen – Schule im Wandel<br>der Zeit .....                  | 23 |
| 14.12. | Zweites Balinger Weihnachtsliedersingen – im Zwingergarten ....                          | 7  |
| 15.12. | Menschenwege – Gotteswege.....                                                           | 2  |
| 20.12. | Adventssingen auf dem Palmbühl.....                                                      | 7  |
| 29.12. | Krippentour zwischen den Jahren in Haigerloch .....                                      | 7  |
| 30.12. | Gesprächskreis: Trauernde nach Suizid begleiten .....                                    | 48 |

**Januar**

|        |                                                                                  |    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 11.01. | Walking/Nordic-Walking für alle, die aktiv sein wollen .....                     | 14 |
| 11.01. | Fit und beweglich mit Rosi .....                                                 | 14 |
| 11.01. | Qi Gong .....                                                                    | 13 |
| 12.01. | Hatha Yoga .....                                                                 | 13 |
| 12.01. | Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining .....                              | 15 |
| 13.01. | Meditation des Tanzes – Sacred Dance .....                                       | 16 |
| 13.01. | Kurs: Yoga am Morgen für jeden .....                                             | 19 |
| 14.01. | Kurs: Kleinkinder auf Entdeckungsreise (ca. 1 – 2,5-Jährige) .....               | 38 |
| 14.01. | Kurs: Entspannung durch bewusstes Atmen .....                                    | 17 |
| 14.01. | Die Zyklusshow – Informationsabend für Eltern zum Workshop<br>für Mädchen .....  | 39 |
| 14.01. | KI als Lernhilfe – was Eltern wissen sollten .....                               | 41 |
| 15.01. | Kurs: Line Dance – für Anfänger .....                                            | 18 |
| 15.01. | Kurs: Line Dance – für Fortgeschrittene .....                                    | 18 |
| 15.01. | Seminar: Das Jahr ist klein und liegt noch in der Wiege... “ .....               | 54 |
| 20.01. | Keep cool – Konflikte verstehen und konstruktiv lösen .....                      | 55 |
| 20.01. | 1000fach vernetzt und doch einsam? .....                                         | 42 |
| 23.01. | Die Zyklus-Show .....                                                            | 39 |
| 25.01. | Selbstfürsorge als Kraftquelle in herausfordernden Zeiten .....                  | 29 |
| 26.01. | Mentale Stärke – innere Balance finden und wachsen .....                         | 46 |
| 26.01. | Wenn Kinder schreien oder verstummen – wie wir sie wirklich<br>erreichen .....   | 40 |
| 28.01. | Epigenetik und Lebensanfang – Wie früheste Einflüsse<br>unser Leben prägen ..... | 42 |
| 29.01. | KI Booster für Ihren Büroalltag .....                                            | 46 |

**Vorschau**

|          |                                                      |    |
|----------|------------------------------------------------------|----|
| 16.02.   | Ausbildungskurs zum ehrenamtlichen Mitarbeiter ..... | 50 |
| 17.02.27 | Von Dopamin bis Selbstwert .....                     | 42 |
| 27.02.27 | Erziehung zur Friedensfähigkeit .....                | 11 |

**Bildnachweise:**

- Titelbild: A. Garcia  
 S. 2 jcomp, Freepik  
 S. 2 F. Wohlfahrt  
 S. 3 M. Holl  
 S. 3 wikipedia.org/wiki/Benutzer:R-bitzer.jpg  
 S. 3 Martinusgemeinschaft e.V.  
 S. 4 F. Ehni  
 S. 4 Stadt Schömborg  
 S. 5 A. Garcia  
 S. 5 Website kbw Stuttgart  
 S. 6 A. Wicker  
 S. 7 J. Damm  
 S. 7 C. Saier  
 S. 8 Keb DRS  
 S. 9 Schönberghof Webseite  
 S. 10 Incota, canva  
 S. 11 H. Kunz  
 S. 12 Canva  
 S. 12 Kreissparkasse Zollernalb  
 S. 13 Canva  
 S. 13 V. Büschgen  
 S. 14 Canva  
 S. 15 Canva  
 S. 15 M. Burger  
 S. 16 Canva  
 S. 16 Canva  
 S. 17 Canva  
 S. 17 Canva  
 S. 18 ©kappa400stock.adobe.com  
 S. 18 M. Blocher  
 S. 19 ©Africa Studio-stock.adobe.com  
 S. 20 K. Merk  
 S. 20 B. Reiterer  
 S. 21 L. Steinlehner  
 S. 21 Canva  
 S. 22 Canva  
 S. 22 Canva  
 S. 23 H. Kemper  
 S. 24 G. Seifert  
 S. 25 Pixabay  
 S. 25 E. Breiter  
 S. 26 J. Mages Torlouglu  
 S. 27 J. Merz  
 S. 28 Ch. Weiss  
 S. 29 J. Voelter  
 S. 30 B. Graf Obermeier  
 S. 30 Canva  
 S. 31 Canva  
 S. 32 Canva  
 S. 32 Canva  
 S. 33 Canva  
 S. 34 Canva  
 S. 35 Canva  
 S. 36 Canva  
 S. 37 caritas  
 S. 38 Canva  
 S. 39 Canva  
 S. 40 Canva  
 S. 41 M. studio-stock.adobe.com  
 S. 42 KI generiert  
 S. 43 Canva  
 S. 43 Canva  
 S. 44 Canva  
 S. 45 chatgpt  
 S. 46 chatgpt  
 S. 46 Referent  
 S. 48 Hospizdienst Balingen  
 S. 49 Homepage Letzte Hilfe  
 S. 49 Hospizdienst Balingen  
 S. 51 Pixabay  
 S. 51 Referentin  
 S. 53 Pixabay  
 S. 54 Pixabay  
 S. 54 Referentin  
 S. 55 M. Schwellung

## 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 – 15:30 Uhr

**Vorstand der Kath. Erwachsenenbildung**

Holger Bosch, Vorsitzender, Albstadt

Dr. Christoph Schaefer, stellv. Vorsitzender, Balingen

Martina Heinzler, Schömburg

Beate Kull, Frommern

Petra Tagscherer, Balingen

Dekan Pater Augusty Kollamkunnel

**Leiterin und Geschäftsführerin**

Alicja Garcia Bernal

**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: Alicja Garcia Bernal, Monika Blocher

Satz: Banholzer Mediengestaltung, Rottweil

Druck: Druckerei Hohl, Balgheim



**Katholische Erwachsenenbildung  
Zollernalbkreis e.V.**

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

Tel. +49 7433 90110-30  
[info@keb-zak.de](mailto:info@keb-zak.de)  
[www.keb-zak.de](http://www.keb-zak.de)