

VHS Programm 2026/27

Herbst | Winter

Ettenheim



Schwerpunktthema **Amerika - zwei Kontinente**





VHS Ettenheim
Carola Goetsch

77955 Ettenheim

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

VHS unterwegs

Herbst im Rebsortengarten beim Heubergturm

Herbsten Sie gemeinsam mit Winzer Klaus Jörger und den Bürgermeistern Bruno Metz, (Ettenheim), Pascal Weber (Ringsheim) und Thomas Gedemer (Herbolzheim) die reifen Trauben im Rebsortengarten. Packen Sie Ihre Rebschere ein und kommen Sie zum Rebsortengarten. Mit einem kleinen Vesper wird die schöne Aktion belohnt und abgerundet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Familien sind willkommen.

103101

Stadt Ettenheim

Dienstag, 22. September 2026, 17:00-19:15 Uhr

Treffpunkt: Rebsortengarten beim Heubergturm

Eintritt frei



Tag der offenen Tür in den neuen Räumlichkeiten der HeimEtt

In der „HeimEtt“ in den Räumen im Obergeschoss der neuen Mediathek sind künftig folgende Institutionen vertreten: Seniorenrat, Nachbarschaftshilfe, Altenwerk, Integrationsmanager, Initiative Neustart e.V. und die Volkshochschule Ettenheim. Alle stellen ihre Arbeit vor und freuen sich auf einen regen Austausch mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern.

103108

Stadt Ettenheim

Sonntag, 13. September 2026, 14:00-18:00 Uhr

Mediathek, Friedrichstraße 38, Saal im Dachgeschoss

Eintritt frei

Vollmondwanderung

Wenn das Tageslicht der Dämmerung weicht und der Mond langsam emporsteigt, entfaltet sich eine besondere Stimmung in der Natur. Entdecken Sie die Region bei Nacht mit einer ausgebildeten Wanderführerin. Ein kleines Vesper rundet den gemeinsamen Abend ab. Bitte beachten: wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk.

109105

Maren Sosnovskiy

Dienstag, 29. September 2026, 17:30-19:30 Uhr

Prinzengarten, Im Pfaffenbach 2

10,- EUR (inkl. kleines Vesper)



Pilzwanderung am Brudergarten

Ein Spaziergang durch den Wald führt in die Welt der Pilze und erläutert ihre Bedeutung und Funktion im Naturhaushalt der Wälder und Gehölze. Die Pilzwanderung findet an einem Samstag im Oktober statt. Angemeldete Teilnehmer werden über das Datum informiert. Empfehlung: festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

109110

Stefan Schiff

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Treffpunkt: Parkplatz am Brudergarten (zwischen Münchweiler und Wallburg)

Kostenfrei



Persönlichkeit

Nie wieder sprachlos - Rhetorik für Alltag und Beruf

In diesem dynamischen Workshop erlernen Sie wichtige Techniken der Körpersprache und der nonverbalen Kommunikation.

506101

Michael Lehmann

Samstag, 23. Januar 2027, 10:00-13:00 Uhr

Rathaus Ettenheim, Rohanstr. 16

28,- EUR (min. 5/max. 10 Teiln.)

Die Zahlensymbolik der Bibel

An vier Abenden beschäftigen wir uns mit der Zahlensymbolik der Bibel, ausgewählten Texten über Abraham, Isaak und Jakob in Genesis 12-36 sowie dem Idealbild des alttestamentlichen Menschen in der Josefsgeschichte in Genesis 37-50. Grundlage ist die Einheitsübersetzung der Bibel. Bitte mitbringen: Bibel, falls vorhanden. Ansonsten stehen Kopien zur Verfügung.

108110

Axel Baumann

Montag, 18:00-19:30 Uhr

ab Montag, 9. November 2026, 4 x

Mediathek, Friedrichstraße 38, Saal im Dachgeschoss

3,- EUR

Doppelkopf

Doppelkopf ist als komplexes Partnerspiel ein hervorragendes Gedächtnistraining. Im Kurs finden interessierte Mitspieler/innen oder Neueinsteiger/innen die Möglichkeit zum Einstieg. An sechs Abenden wird das Kartenspiel von erfahrenen Spielenden detailliert erklärt. Wer bereits spielen kann, ist auch herzlich willkommen.

200105

Thomas Pflanz

Dienstag, 19:00-20:30 Uhr

ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 6 x

Ev. Gemeindesaal, J.-B.-v.-Weiß-Str. 23

Kostenfrei

Zipfelbäume aus Tannenzweigen

Aus frischen Tannenzweigen und allerlei anderem Schnittgrün wie z. B. Kiefer, Fichte oder Koniferen binden wir unser eigenes Zipfelbäumchen. Das Bäumchen wird ca. 100 cm hoch, je nach Stammlänge. Das fertig gebundene Bäumchen kann mit kleinen Zapfen oder Sternen etc. dekoriert werden. Bitte mitbringen: verschiedene Reissorten, Rebschere, Dekomaterial wenn vorhanden

210107

Ulrike Harter

Freitag, 27. November 2026, 17:00-20:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum

19,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)



PaperArt - Adventskalender

Freuen Sie sich auf liebevoll zusammengestellte Material-Pakete und inspirierende Gestaltungs-Ideen! Material liegt vor Ort bereit. Materialkosten bitte vor Ort entrichten.

210111

Daniela Friedemann

Donnerstag, 19. November 2026, 18:00-21:00 Uhr

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum

17,- EUR (zzgl. Materialkosten ca. 12,- bis 15,- EUR)



Tanzen

Line Dance für Einsteiger mit Vorkenntnissen

205118

Sonja Roth
Montag, 11:15-12:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Line Dance - Fortgeschrittene II

205119

Sonja Roth
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
59,50 EUR

Line Dance für Einsteiger

205120

Sonja Roth
Donnerstag, 12:15-13:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
39,50 EUR

Zeichnen

Zeichnen - einfach anfangen Erwachsenenkurs für Fortgeschrittene und Anfänger

Der Kurs macht mit den vielfältigen Zeichenwerkzeugen vertraut wie z.B. Bleistift, Kohle, Tusche, Farbstifte und Pastellkreiden und Pastellstiften. Materialkosten bitte bar entrichten.

207110

Petra Guhe
Mittwoch, 19:00-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 14. Oktober 2026, 6 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
79,- EUR (zzgl. 23,- EUR Materialkosten für neue Teilnehmer, u. a. mit Skizzenbuch, zzgl. 8,- EUR Materialkosten für Fortgeschrittene)

Aquarell - einfach anfangen - Erwachsenenkurs

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Aquarellmalerei und lernen Sie, mit Wasser und Farbe stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Alle Materialien, wie z. B. ein Skizzenbuch, werden gestellt. Materialkosten bitte bar entrichten.

207111

Petra Guhe
Montag, 19:00-21:00 Uhr
ab Montag, 19. Oktober 2026, 6 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
79,- EUR (zzgl. 23,- EUR Materialkosten)

Mode – Stil

Farbe und Stil - Mode und Make-up für Frauen

In diesem Kurs wird Ihr Farbtyp bestimmt, Sie lernen Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up. Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil kommen. Materialkosten bitte bar entrichten.

209160

Kerstin Berg
Mittwoch, 4. November 2026, 17:00-20:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.05
(Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
28,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

Musik – Singen

Stimmbildung mit einer Opernsängerin

«Jeder der sprechen kann, kann auch singen» - getreu diesem Motto richtet sich dieser Workshop an Einsteiger und Erfahrene (Klassischer Gesang, Musical, Pop, Gospel etc.). Die Dozentin ist ausgebildete Pianistin und Opernsängerin und bietet einen Überblick über Grundlagen der Atemtechnik und Körperhaltung sowie Anleitungen zur schonenden Behandlung der Singstimme. Außerdem werden Übungen zur Verbesserung der Resonanzen, zur Ausweitung des Volumens angeboten.

213103

Tatjana Kharalgina-Wilson
Montag, 18:30-20:00 Uhr
ab Montag, 23. November 2026, 3 x
Rathaus, Bürgersaal, Rohanstr. 16
36,- EUR

Entspannung

Mindful Power - Mit Fokus zu mehr Energie

Meditation ist Gehirntraining. Wir zeigen dir, wie du durch Achtsamkeit deine Konzentration steigertest und mentale Erschöpfung vermeidest. Erfahre, wie du auch in turbulenten Phasen einen kühlen Kopf bewahrst und deine Ziele klar verfolgst.

301102

Michael Lehmann
Samstag, 21. November 2026, 9:30-12:30 Uhr
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
24,- EUR

Zurück zu den Wurzeln - Wunderwerk Füße

Viele Energiepunkte in unseren Füßen sind mit Körperteilen und Organen verbunden. Durch Massagen und Akupressur bestimmter Punkte kann die Durchblutung und der Energiefluss reguliert werden. Fußübungen im Alltag steigern das Wohlbefinden und stärken die Basis für unsere Gesundheit. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken.

Andrea Zimmermann

Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
19,50 EUR

301121

Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 9. Oktober 2026, 2 x

301122

Freitag, 18:30-20:00 Uhr
ab Freitag, 22. Januar 2027, 2 x

Traumreisen zur Entspannung und inneren Ruhe

Was sind Traumreisen? An vier Abenden haben sie die Gelegenheit sich mit Traumreisen vertraut zu machen - das sind geführte Fantasiereisen, die durch gezielte Bilder Stress abbauen, zur inneren Ruhe führen und das Wohlbefinden steigern. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ggf. kleines Kopfkissen

301140

Axel Baumann
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 9. November 2026, 4 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
26,- EUR

Yoga 50+ Bewegen und Entspannen

Wir verbinden Körperübungen aus dem Hatha-Yoga mit der Atmung. In diesem Kurs geht es um Mobilisierung der Wirbelsäule, Gleichgewicht, zur Ruhe kommen und entspannen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Sport- oder Yogamatte, Decke und ein kleines Kissen.

Ellen Sauer

Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
50,50 EUR

301144

Dienstag, 9:30-11:00 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 6 x

301145

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 6 x

Faszien-Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

Heinrich Hess

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
58,50 EUR

301149

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 8 x

301149-01

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr
ab Dienstag, 1. Dezember 2026, 8 x

Hatha Yoga

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und kleines Kissen.

Heinrich Hess

Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12, Bewegungsinself
58,50 EUR

301151

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 8 x

301151-01

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 1. Dezember 2026, 8 x

Qigong für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste Socken.

Susanne Stritzel
Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
73,- EUR

301162

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10 x

301163

Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10 x

Taijiquan für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan, eine sanfte traditionelle Bewegungsform aus China für Menschen jeden Alters, dient zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit und der Beweglichkeit. Gelernt wird in jedem Semester ein Teil der Kurzform des Yang-Stils.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

301172

Reinhard Stulz
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Foyer
56,- EUR

Bewegung

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

Selbstverteidigungskurs

Selbstverteidigung – Körperbewusstsein stärken, Sicherheit gewinnen

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Selbstverteidigung und unterstützt Sie dabei, ein neues Bewusstsein für sich selbst und Ihren Körper zu entwickeln. Ziel ist es, sich in bedrohlichen oder unangenehmen Situationen sicherer zu fühlen und angemessen reagieren zu können.

302150

Matthias Sigg
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 5. Oktober 2026, 8 x
Gymnasium Ettenheim, J.-B.v.Weiß-Str. 7
39,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302101

Helena Hänselmann
Donnerstag, 15:30-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a
35,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

302101-01

Petra Ambs
Donnerstag, 15:30-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 3. Dezember 2026, 6 x
Schulturnhalle Ettenheimmünster, Löhle 4a
26,50 EUR

Wirbelsäulengymnastik

302103

Petra Ambs
Donnerstag, 11:00-12:00 Uhr
ab Donnerstag, 3. Dezember 2026, 6 x
Rathaus Münchweiler, Kirchberg 3
26,50 EUR

Rückenfit - Stark und beweglich durch den Alltag

302105

Melina Andlauer
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
45,50 EUR

Rückenfit-Gymnastik

Gezielter Muskelaufbau für den Stütz- und Bewegungsapparat - einschließlich Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

Petra Ambs
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
30,- EUR

302115

Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Donnerstag, 3. Dezember 2026, 6 x

302116

Donnerstag, 18:45-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 3. Dezember 2026, 6 x

Rückenfit - stark und beweglich durch den Alltag

302119

Monja Ludin
Freitag, 17:30-18:30 Uhr
ab Freitag, 9. Oktober 2026, 10 x
Ettenheim, Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
49,50 EUR

Functional Fitness - Fit mit dem eigenen Körpergewicht

302104

Melina Andlauer
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 8 x
Ettenheim, Grundschule Ettenheim Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
45,50 EUR

Fitness-Cocktail

302107

Tanja Stelter
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 10 x
Ettenheim, Gymnasium Ettenheim, J.-B.-v.-Weiß-Str. 7
39,50 EUR

Fitness-Cocktail

302108

Tanja Stelter
Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 7. Oktober 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
39,50 EUR

Fitnessgymnastik

Ein individuelles Belastungsprogramm für eine gute Körperhaltung, Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte.

302113

Marianne Duffner
Dienstag, 9:30-10:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

Body Fit - Fitness- und Problemzonengymnastik

302114

Marianne Duffner
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x
Gymnastikhalle Wallburg, Ortsstr. 2
43,50 EUR

BASI-Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

302110

Andrea Oswald
Montag, 18:00-19:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
44,- EUR

302111

Andrea Oswald
Montag, 19:00-20:00 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12,
Bewegungsinsel
44,- EUR

Pilates

Isabel Scholz
Gymnasium Ettenheim, J.-B.- v.-Weiß-Str. 7
50,50 EUR

302121

Montag, 19:00-20:15 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x

302122

Montag, 20:30-21:45 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 10 x

Pilates und Faszien-Fitness

302123

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 9:00-10:15 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
50,50 EUR

Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene

Anke Bezyk

302120

Dienstag, 18:15-19:15 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
54,50 EUR

302124

Dienstag, 19:20-20:20 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 11 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
54,50 EUR

302127

Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr
ab Mittwoch, 13. Januar 2027, 6 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
30,- EUR

302128

Mittwoch, 19:20-20:20 Uhr
ab Mittwoch, 13. Januar 2027, 6 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
30,- EUR

Zumba®

Miriam Schiller
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
47,50 EUR

302125

Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 12 x

302126

Freitag, 9:30-10:30 Uhr
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 12 x

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Ein vielfältiges Übungsprogramm für mehr Beweglichkeit und Kraft, zur Entlastung der Gefäße und Übungen bei Osteoporose. Am Ende der Stunde helfen Atem- und Entspannungsübungen Ihnen dabei, mit Leichtigkeit in den Alltag zurück zu kehren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

302130

Doris Rinkenauer
Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
Ettenheimweiler, Vereinshaus, Am Kreuzbuck 4
56,50 EUR

Bodyart®Strength

Das Bodyart® Strength Programm basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und fördert Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

302140

Sarah Braun
Mittwoch, 18:30-19:45 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 8 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
52,- EUR

Bewegung im Wasser

Aqua-Fitness

Sybille Schwill
St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1

302134

Dienstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Dienstag, 22. September 2026, 5 x
25,- EUR

302135

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 22. September 2026, 12 x
60,- EUR

302135-01

Dienstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Dienstag, 12. Januar 2027, 9 x
45,- EUR

Aqua-Jogging

Monja Ludin
St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1

302136

Mittwoch, 18:00-18:45 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x
55,- EUR

302137

Mittwoch, 18:45-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x
55,- EUR

Aqua-Fitness

Aquafitness ist eine ideale Kombination aus Spaß, Vielseitigkeit und effektiver Ganzkörperfitness im Wasser. Diese Trainingsform ist besonders gelenkschonend und eignet sich für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevels. Schwimmfähigkeit muss zwingend gegeben sein.

Sybille Schwill

St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
25,- EUR

302138

Donnerstag, 17:30-18:15 Uhr
ab Donnerstag, 24. September 2026, 5 x

302139

Donnerstag, 18:15-19:00 Uhr
ab Donnerstag, 24. September 2026, 5 x

302139-01

Donnerstag, 19:00-19:45 Uhr
ab Donnerstag, 24. September 2026, 5 x

Schwimmen hält fit

Gesundheitlich fit bleiben - dazu kann regelmäßiges Schwimmen beitragen. Im Heimschulbad bietet sich unter fachkundiger Betreuung die Möglichkeit dazu. Die Wassergymnastik findet im Kurs von 19:30 bis 20:15 Uhr statt.

Igor Kindle

St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1
40,- EUR

302141

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 5. November 2026, 8 x

302141-01

Donnerstag, 18:45-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 21. Januar 2027, 8 x

302142

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 5. November 2026, 8 x

302142-01

Donnerstag, 19:30-20:15 Uhr
ab Donnerstag, 21. Januar 2027, 8 x

302143

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 5. November 2026, 8 x

302143-01

Donnerstag, 20:15-21:00 Uhr
ab Donnerstag, 21. Januar 2027, 8 x

Aqua-Power

Monja Ludin

St. Landolin Schule, Schulbad, Prälat-Schofer-Str. 1

302144

Mittwoch, 19:30-20:15 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x
55,- EUR

Die Schulküche befindet sich im August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06, vom Parkplatz in der Straßburger Straße zu begehen.

Mexikanische Küche

Tauchen Sie ein in die mexikanische Küche - eine gebürtige Mexikanerin begrüßt sie zu einem mexikanischen Abend mit landesüblichen Spezialitäten. Abseits der bekannten Klassiker lernen Sie, wie man ein wärmendes Wohlfühlmenü zaubert – zubereitet mit frischen Produkten, Original-Zutaten und traditionellen Gewürzen. Wir kochen zusammen Gerichte, die in mexikanischen Familien an kühlen Tagen für Wärme und pure Lebensfreude sorgen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305101

Ariadna Filbri

Samstag, 14. November 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. ca. 14,- EUR Naturalkosten)

Basic Cooking - Wurzel, Knolle, Kohl & Co (glutenfrei)

Wir bringen den Herbst auf den Teller! An diesem Kochabend lernen wir Grundlagen der schnellen und unkomplizierten, glutenfreien Küche kennen. Wir widmen uns den heimischen Schätzen der goldenen Jahreszeit: Kohl, Wurzelgemüse und aromatische Knollen. Wir erfahren, wie man diese vielseitigen Zutaten zu echten Lieblingsgerichten verarbeitet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305106

Maren Sosnovskiy

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

An diesem Abend backen wir gemeinsam festliche Weihnachtsplätzchen, Stollen & Co. In gemütlicher Atmosphäre zaubern wir Süßes und Herzhaftes für die adventliche Tafel. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Plätzchendose. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305107

Maren Sosnovskiy

Donnerstag, 26. November 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

Die bunte Welt der indischen Küche (glutenfrei)

Kulinarische Reise durch Gewürze, Aromen und Lebensfreude. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Gewürze! Die indische Küche ist unglaublich vielfältig, farbenfroh und bietet weit mehr als nur scharfe Currys. An diesem Abend lernen Sie, wie man bunte indische Gerichte glutenfrei zubereitet. Ob aromatische Linsen, cremige Gemüse-Currys oder raffinierte Gewürzmischungen – erfahren Sie, wie die Magie der Gewürze Ihre Gerichte verzaubert und gleichzeitig für das Wohlbefinden sorgt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Plätzchendose. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305109

Maren Sosnovskiy

Donnerstag, 21. Januar 2027, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

Pralinenglück - Trüffel selbst herstellen

Tauchen Sie ein in die Welt der handgemachten Pralinen! Gemeinsam stellen wir zwei verschiedene Trüffelsorten her und lernen Schritt für Schritt, wie aus hochwertigen Zutaten feine Pralinen entstehen. Eine Konditormeisterin vermittelt die wichtigsten Grundlagen und viele Profi-Tipps rund um Ganache, Verarbeitung und Dekoration. Der Workshop eignet sich sowohl für Einsteiger, als auch für alle, die Ihre Kenntnisse erweitern möchten. Am Ende nehmen Sie 20 selbst hergestellte Trüffel mit nach Hause. Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Schürze, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Wer ein Pralinengabel-Set besitzt, darf es gerne mitbringen, ansonsten werden die benötigten Pralinengabeln zur Verfügung gestellt. Naturalkosten bitte bar entrichten.

305115

Jennifer Stöber

Samstag, 21. November 2026, 9:30-13:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
20,- EUR (zzgl. 20,- EUR Naturalkosten)

Persisches 3-Gänge-Menü

Lernen Sie die persische Küche kennen. Wir bereiten ein abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü zu. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

Mansoureh Saghaei Lighvan

August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche, Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

305132

Freitag, 20. November 2026, 17:30-21:30 Uhr

305133

Freitag, 15. Januar 2027, 17:30-21:30 Uhr

Café Polyglott - Sprachenstammtisch

Anmeldung erwünscht: cafe.polyglott.ettenheim@gmail.com oder 07822/3818. Bitte Sprache(n) angeben.

Marileide Fonseca-Hagemann

Mediathek, Friedrichstr. 38, Saal im Dachgeschoss
Kostenfrei

426104

Donnerstag, 22. Oktober 2026, 19:00-21:15 Uhr

426105

Donnerstag, 19. November 2026, 19:00-21:15 Uhr

426106

Donnerstag, 21. Januar 2027, 19:00-21:15 Uhr

Englisch mit Muße B1

5th Edition Headway Intermediate L4/5

406104

Astrid Jörger-Baumann

Dienstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Dienstag, 6. Oktober 2026, 12 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
78,- EUR (min. 9/max. 10 Teiln.)

English Conversation B1

406106

Rachel Abbott

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Nebengebäude C0.04 (Eingang auf der Rückseite des Schulgebäudes über Wintererstraße)
71,50 EUR (zzgl. 4,- EUR Kopierkosten)
min. 9/max. 14 Teiln.

English Conversation mit Muße B1/B2

406108

Astrid Jörger-Baumann

Donnerstag, 9:00-10:30 Uhr
ab Donnerstag, 8. Oktober 2026, 10 x
Rathaus Altdorf, Bürgersaal, Orschweierer Str. 8
97,50 EUR (min. 6/max. 9 Teiln.)

Französisch Cours de Conversation C1

408104

Marie-Madeleine Mania-Dozier

Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Mediathek, Friedrichstr. 38, Besprechungszimmer im Dachgeschoss
83,50 EUR (min. 7/max. 12 Teiln.)

Italienisch für die Reise A1 für Fortgeschrittene - am Samstag

Lehrwerk: Viva le vacanze! neu (Hueber Verlag).
ISBN: 978-3-19-217243-4.

409104

Laura Schirosa

Samstag, 9:30-11:45 Uhr
ab Samstag, 10. Oktober 2026, 4 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19
88,- EUR (min. 4/max. 7 Teiln.)

Niederländisch für Anfänger A1.1 - 3. Semester

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 6.
Am 05.10. findet der Kurs nicht statt.

414102

Gesche Bohnacker
Montag, 19:00-20:30 Uhr
ab Montag, 28. September 2026, 13 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.04 (Eingang auf der Rückseite des
Schulgebäudes über Wintererstraße)
190,- EUR (min. 4/max. 6 Teiln.)

Spanisch A1.1

Impresiones A1

422103

Ariadna Filbri
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.04 (Eingang auf der Rückseite des
Schulgebäudes über Wintererstraße)
97,50 EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Spanisch A1.2 - 6. Semester

Impresiones A1, ab Lektion 8.

422104

Sindy Erny-Barrera
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 12 x
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19,
Nebengebäude C0.05 (Eingang auf der Rückseite des
Schulgebäudes über Wintererstraße)
140,50 EUR (min. 5/max. 8 Teiln.)

Junge VHS

Gitarre für Kinder (7-9 J.) Anfängerkurs

In diesem Kurs entdecken Kinder die Welt der Gitarre. Gemeinsam lernen wir die ersten Akkorde, einfache Melodien und Lieder, die Spaß machen. Mit viel Freude am Musizieren entwickeln die Kinder in einer Kleingruppe ein Gefühl für Takt, Klang und Zusammenspiel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Kapodaster, Gitarre.

213125

Michael Jit Singh
Dienstag, 17:30-18:30 Uhr
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12
79,- EUR

Blockflöte für Kinder ab 6 J.

Musizieren fördert Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und soziale Kompetenz. In diesem Kurs erlernt ihr Kind die Grundgriffe auf der Blockflöte und erste Lieder durch Begleitung in einer Kleingruppe (max. 6 Kinder) bei einer erfahrenen Flötenlehrerin. Welches Flötenbuch wir verwenden, erfahren Sie beim ersten Kurstermin. Wenn Ihr Kind bereits eine Blockflöte hat, kann es diese gern mitbringen. Vor Ort gibt es Infos, welche Flöte sich eignet.

213130

Andrea Band
Donnerstag, 15:45-16:30 Uhr
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14 x
Grundschule Ettenheim, Freiburger Str. 12, Raum 201
83,50 EUR

Kunst am Samstagvormittag für Kinder (ab 7 J.)

Alle Materialien werden gestellt. Bitte mitbringen: Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf. Materialkosten bitte bar entrichten.

Petra Guhe
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
17,- EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

Schichttechnik Eule

Gouache auf DIN A3 Karton

207113-01

Samstag, 17. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr

Pablo Picasso - Mädchen mit Taube

Acryl auf 40x50 cm Leinwand

207113-02

Samstag, 14. November 2026, 10:00-13:00 Uhr

Gustav Klimt - Lebensbaum

Mixed Media auf Malkarton 40 x 50 cm

207113-03

Samstag, 12. Dezember 2026, 10:00-13:00 Uhr

Papiercollage Lieblingstier

Papiercollage auf DIN A3 Malkarton

207113-04

Samstag, 16. Januar 2027, 10:00-13:00 Uhr

Weihnachtswerkstatt (ab 7 J.)

Die kleine Weihnachtswerkstatt für Kinder bietet die Möglichkeit zum Basteln und kreativ sein. Es können mit unterschiedlichen Materialien Weihnachtsdeko oder kleine Geschenke gestaltet werden.

210110

Karin Schmidt
Samstag, 28. November 2026, 9:30-12:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
25,- EUR (inkl. Materialkosten).

210110-01

Karin Schmidt
Samstag, 28. November 2026, 14:30-17:00 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Technikraum
25,- EUR (inkl. Materialkosten)

Teenie-Kochabend: Dein Weihnachtsmenü - Basic Cooking (glutenfrei)

In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Basic Cooking Skills, mit denen du an den Feiertagen deine Familie oder Freunde garantiert beeindruckst. Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Basic Rezepten ein geniales, modernes Weihnachtsmenü auf den Teller zauberst - Schritt für Schritt, unkompliziert und mit jeder Menge Spaß. Der ideale Kurs für Jugendliche ab 13 und junge Erwachsene! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Plätzchendose. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305108

Maren Sosnovski
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 17:30-21:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche,
Raum A0.06
18,- EUR (zzgl. 15,- EUR Naturalkosten)

Weihnachtsbäckerei mit Kindern und Teens (8-15 J.)

Wir backen gemeinsam drei verschiedene Sorten Weihnachtsplätzchen - lasst euch überraschen! Bitte mitbringen: große Keksdose, Schürze, Wellholz, Trinken; Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

305140

Ulrike Harter
Samstag, 19. Dezember 2026, 10:00-12:30 Uhr
August-Ruf-Bildungszentrum, Bienlestr. 19, Schulküche,
Raum A0.06
15,- EUR (zzgl. 5,- EUR Naturalkosten)

