



Veranstaltungen Februar bis Juli 2025



Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Tuttlingen e. V.

Inhalt

Spiritualität & Glauben	2
Gesellschaft & Werte	9
Achtsamkeit	17
Gesundheit	21
Kultur & Kreativität	30
Eltern & Kinder	34
Beziehung und Lebensphasen / Paare	46
Beziehung und Lebensphasen / Trauer	48
Weiterbildung & Persönlichkeit	52
Auf einen Blick	54
Gut zu wissen	59

ANMELDUNG

Zu vielen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bei der keb Kreis Tuttlingen e. V.

- über die Homepage www.keb-tuttlingen.de
- 07461/965980-20 oder info@keb-tuttlingen.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,

ein neues Jahr hat begonnen und mit ihm eröffnen sich zahlreiche Wege und Möglichkeiten.

Gleichzeitig erleben wir eine Zeit, die von globalen Spannungen, Konflikten sowie wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen geprägt ist.

Aber gerade in solchen Zeiten ist es besonders wichtig, die Hoffnung und Zuversicht nicht zu verlieren.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie trotz allem die positiven Aspekte des Lebens entdecken und die kleinen Lichtblicke im Alltag feiern können, die uns Kraft und Freude schenken.

Unsere Angebote möchten Sie auf diesem Weg begleiten und unterstützen.



Richard Schwende
Vorsitzender



Ursula Berner
Leiterin

www.keb-tuttlingen.de

Besuchen Sie auch unsere Website
www.keb-tuttlingen.de

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

Impulse zum Heiligen Jahr mit Manfred Müller, Pfarrer i.R.



Im Januar und Februar wird Pfarrer Manfred Müller an zwei Nachmittagen Impulse zum Heiligen Jahr geben.

Die Nachmittage werden einen ähnlichen Rahmen haben wie die „Glaubensgespräche“, also Beginn mit einem Lied, Austausch von Glaubenserfahrungen, als Hauptpunkt jeweils ein Film und zum Abschluss ein Lied und Segen.

Termine und Themen:

- **1. Termin: Mittwoch, 22.01.2025, 14.30 – 16.00 Uhr**
„Die Geschichte der Heiligen Jahre“
- **2. Termin: Mittwoch, 19.02.2025, 14.30 – 16.00 Uhr**
„Das Pilgern nach St. Peter – Die Botschaft der Peterskirche in Rom“

Leitung Manfred Müller, Pfarrer i.R.

Ort Gemeindehaus St. Josef, Schulstr. 2, Wurmlingen

Beitrag ohne Beitrag

Anmeldung erwünscht, mullemanfred@t-online.de oder
Tel. 07461/1719302, „Unangemeldete“ sind immer willkommen!

Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Konzenberg

Mit Leib und Seele beten Meditativer Tanz



Meditatives Tanzen mit einfachen Schritten und passenden Gebärden zu ganz unterschiedlicher Musik.

Impulse und gemeinsames Singen laden ein, innezuhalten und eröffnen Raum zur Begegnung mit sich selbst, anderen und Gott.

Leitung Ulrike Diehm, Sozialpädagogin, Religionspädagogin

Termin(e) Mittwoch, 12.02., 12.03., 09.04., 14.05., 16.07.2025
jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

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

Beitrag auf Spendenbasis

Anmeldung ohne Anmeldung

Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Spaichingen

Claretiner Dreifaltigkeitsberg

Das Jahresprogramm der Claretiner auf dem Dreifaltigkeitsberg in Spaichingen finden Sie unter:

www.spaichingen-claretiner.de, Tel. 07424/958350

Das Glück wächst im Garten

Es braucht nicht viel, um gut zu leben

Vortrag und Lesung mit Bruder Felix Weckenmann OSB



Der Beuroner Mönch, Gärtner, Fotograf und Buchautor Bruder Felix Weckenmann hat sein Glück im Garten gefunden. Seine Betrachtungen über das Wachsen, Blühen, Reifen, Werden und Vergehen des Lebens halten uns vor Augen, worum es im Leben wirklich geht und dass wir unser Glück im Einfachen, Ursprünglichen finden können.

Seit 40 Jahren ist Bruder Felix Gärtner im Kloster Beuron im Donautal. Als junger Schüler kam er das erste Mal auf einem Ausflug hierher und dachte beim Anblick des Klostergartens direkt: „Hier will ich einmal leben“.

Bruder Felix sät, hegt und erntet, jahraus, jahrein: Gemüse, Kräuter und Blumen. Er ist ein zupackender Mensch und legt doch eine große Feinfühligkeit an den Tag, wenn er sich um die jungen Pflänzchen müht, die im rauen Donautal ihre Wurzeln ins Erdreich strecken. Mit Artischocken stellt Bruder Felix einen Wein her, mit Ringelblumenblüten eine kosmetische Creme. Von früh bis spät ist er auf den Beinen, gräbt den Acker um, sammelt Blütenblätter, setzt alkoholische Lösungen an. Die Destille wird neuerdings mit Strom beheizt, sorgsam gilt es Temperatur und Füllstand im Blick zu behalten. Zuletzt füllt Bruder Felix per Hand die Flaschen mit den verschiedenen Destillaten. Wer aus den reifen Früchten von Äpfeln, Quitten und Kornelkirschen edle Brände gewinnen möchte, braucht Zeit, Geduld und Liebe zur Sache. Bruder Felix hat sie. Und seine Betrachtungen über Wachsen, Blühen, Reifen, Werden und Vergehen des Lebens sind lesenswert. Da ist einer am Werke, der den Dingen auf den Grund geht.

In Mühlheim liest und erzählt Bruder Felix aus seinem Buch „Das Glück wächst im Garten, Es braucht nicht viel, um gut zu leben“, das in Zusammenarbeit mit dem Journalisten und Co-Autor Christoph Fasel entstand. Begleitet wird sein Vortrag von eigenen Fotografien.

- Leitung** Br. Felix Weckenmann OSB, Beuron
- Termin(e)** Freitag, 14.02.2025 um 19.00 Uhr
- Ort** Katholisches Gemeindehaus St. Josef, Alter Schulplatz 1, Mühlheim
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Mühlheim-Stetten

Liebe gewinnt

Valentinsgottesdienst für Paare



Herzliche Einladung an alle Frisch- und Langverliebten auf den Kirchberg nach Seitingen zu einem Valentins-Wortgottesdienst für Paare mit Alexander und Jutta Krause. Die Band „plan be“ wird den Gottesdienst musikalisch begleiten.

Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit im Gemeindehaus Sankt Michael bei einem kleinen „Ständerling“ gemeinsam auf die „liebevollte Zeit“ anzustoßen.

- Leitung** Alexander und Jutta Krause, Pastoralreferenten
Termin(e) Freitag, 14.02.2025, 18.00 Uhr
Ort Kirche Mariä Himmelfahrt, Am Kirchberg, Seitingen-Oberflacht
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Ein spiritueller Weg zu dem, was das Leben in uns entfalten möchte

Oasentag in Deilingen



An diesem Nachmittag sind Sie eingeladen, sich Zeit zu nehmen um den inneren Raum zu erkunden und das zu entdecken, was in uns wachsen und sich entfalten möchte.

Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse und Meditationen von P. Michael Pfenning und Veronika Zisterer.

Der anschließende Gottesdienst rundet den Nachmittag inhaltlich ab.

- Leitung** P. Michael Pfenning SAC und Veronika Zisterer, energetisches Heilen
Termin(e) Samstag, 15.03.2025, 15.00 – 18.00 Uhr, anschließend Gottesdienst
Ort Pfarrgemeindsaal unter der Kirche, Kirchstr., Deilingen
Beitrag Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung bei michael.pfenning@pallottiner.org – eine Anmeldung ist nicht unbedingt erforderlich, jedoch für eine Planung sehr hilfreich
Veranstalter Katholische Erwachsenenbildung Deilingen

Glaubensgespräche mit Manfred Müller, Pfarrer i.R.



Pfarrer Müller wird auch 2025 „Glaubensgespräche“ anbieten. Der Verlauf ist jeweils so vorgesehen:

- Beginn mit einem Lied
- Stille, um darüber nachzusinnen: Was bringe ich mit? Wofür bin ich dankbar? Was macht mir Sorgen? Was bedrückt mich?
- Gelegenheit für Glaubenszeugnis von einzelnen bzw. auch zu Fragen
- Power-Point-Präsentation zum Thema des Abends
- Lied und Segen

Termine und Themen:

- Montag, 31.03.2025 „Warum ‚musste‘ Jesus sterben?“
- Montag, 28.04.2025 „Ostern – die Mitte unseres christlichen Glaubens – Argumente für die Wahrheit des Auferstehungsglaubens“
- Montag, 26.05.2025 „Was fehlt, wenn Christen fehlen“ – Teil 1 Hintergrund ist das Buch von Matthias Sellmann mit diesem Titel
- Montag, 07.07.2025: „Was fehlt, wenn Christen fehlen“ – Teil 2 Film von Mattias Sellmann zum Thema

Leitung	Manfred Müller, Pfarrer i.R.
Termin(e)	Montag, 31.03., 28.04., 26.05., 07.07.2025 19.00 – max. 20.30 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Josef, Schulstr. 2, Wurmlingen
Beitrag	ohne Beitrag
Anmeldung	erwünscht, mullemanfred@t-online.de oder Tel. 07461/1719302, „Unangemeldete“ sind immer willkommen!
Veranstalter	Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Konzenberg

Mehrtägige Pilgertouren 2025 mit Heidrun Hog-Heidel

Radpilgertour von Geisingen nach Taizé

Termin(e) Donnerstag, 29.05. – Dienstag, 03.06.2025

Wanderpilgertour auf dem Ulrikaweg im wunderschönen Linzgau

Termin(e) Freitag, 03.10. – Dienstag, 07.10.2025

Nähere Infos und Anmeldung für alle Pilgertouren:

Heidrun Hog-Heidel, Pilgerführerin, systemische Familientherapeutin
<https://www.familientherapie-hog-heidel.de>, Tel. 07704/6432

Heilsames Singen



Herzliche Einladung zu einer besonderen Erfahrung des heilsamen Singens in der Gruppe. An diesem Nachmittag werden wir einfache Liedtexte auf Deutsch singen und durch Gesten vertiefen.

Spüre die Kraft, die Ruhe und die Verbundenheit, die Musik und gemeinsames Singen in unser Leben bringen kann. Zusammen in die Welt der Klänge eintauchen und die heilsame Wirkung des Singens erleben.

- Leitung** Nicol Matt, Chorleiter und Ulrike Diehm, Religionspädagogin
Termin(e) Samstag, 05.04.2025, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort Pilgersaal Dreifaltigkeitsberg, Spaichingen
Beitrag auf Spendenbasis – incl. Kaffee und Zopf
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Claretiner Dreifaltigkeitsberg Spaichingen in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

Sage mir, was Du isst, und ich weiß, wer Du bist!

Ein nicht nur spiritueller Abend in Kirche und Saal von Maria Königin

„Als Mahl beganns. Und ist ein Fest geworden,
kaum weiß man wie...“ RAINER MARIA RILKE



Brain food – Paleo – Keto – FDH? Selbstoptimierung und/oder Sicht-gut-sein lassen? Möglichst billig und fast oder regional und wertvoll und slow?

Darüber hinaus geht es beim Essen aber auch um: Geschmack, den Körper und auch um Spiritualität (Abendmahl, Friedensmahl).

Mehr Ideen als wir in die vier Ecken unserer Kirchen-Küche hineinpacken können, aber wir wollen eine Spur erschmecken.

Schmecken und am Ende auch gemeinsam genießen: Milch und Honig, Brot und Wein – seht und schmeckt die Freundlichkeit Gottes!

- Leitung** Dr. Cornelia Seiterich-Stegmann
Margarete Simmendinger
Termin(e) Donnerstag, 22.05.2025, 20.00 – 22.30 Uhr
Ort Kirche Maria Königin, Bergstraße, Tuttlingen
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Katholische Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Tuttlingen

Die Kirchen-Ruine Maria Hilf

Wanderung auf den Welschenberg



Unsere Heimat ist geprägt vom Christentum und seiner Kultur vergangener Jahrhunderte, weshalb wir auch in diesem Jahr von Nendingen aus auf den Enzbergerischen Spuren wandeln werden. Bei dieser Wanderung mit Dekan Matthias Koschar entdecken wir bisher Unbekanntes und hören Geschichten, die es wert sind, nicht in Vergessenheit zu geraten.

Die Kirche Maria Hilf auf dem Welschenberg war seit Mitte des 17. Jahrhunderts ein bedeutender Wallfahrtsort. 1649 ließ der Mühlheimer Pfarrer Georg Walter an einer Eiche auf dem Welschenberg ein Marienbild anbringen. Im Jahr 1652 wurde eine erste Kapelle errichtet, die 1756 durch eine größere Kirche ersetzt wurde. Diese Kirche hatte eine prächtige Innenausstattung und einen 130 Fuß hohen Turm. Heute ist die Kirchenruine ein beliebter Ort für Wanderungen und Gebetsstunden.

Das Gnadenbild, das sich mittlerweile in der Mühlheimer Pfarrkirche auf dem rechten Seitenaltar befindet, ist der erste Halt unserer Wanderung.

Weitere Infos bei Tanja Schwarz Tel. 07461/1409324

- Leitung** Dekan Matthias Koschar
Termin(e) Samstag, 05.07.2025, 14.30 Uhr
Ort Treffpunkt um 14.30 Uhr am Bischof-Moser-Haus Nendingen
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Tuttlingen in Kooperation mit der Kolpingfamilie Nendingen

Sonnenhaus Beuron



Das Sonnenhaus in Beuron bietet eine breite Auswahl an Meditationskursen an.

Nähere Infos finden Sie unter
www.sonnenhaus-beuron.de

Kleinode unserer Heimat – Kapellen auf dem Heuberg

Heuberger Frauengespräche am Morgen

Tonbildschau

Allein auf dem vorderen Heuberg, also von Denkingen bis Schwenningen, von Irndorf bis Deilingen finden wir 33 Kapellen, die ältesten aus dem 14. Jahrhundert, die neuesten erst wenige Jahre alt. Erfahren Sie etwas aus der Geschichte der Kapellen und auch die eine oder andere Erzählung, wie es zum Bau so mancher Kapelle gekommen ist. Natürlich kommen in diesem Tonbild auch die Heiligen nicht zu kurz, denen die Kapellen geweiht oder gewidmet sind.

Leitung	Josef Zisterer, Wehingen
Termin(e)	Dienstag, 03.06.2025, 9.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pfarrgemeindesaal, Hauptstr. 12, Bubsheim
Beitrag	5,00 €
Anmeldung	ohne Anmeldung
Veranstalter	Heuberger Frauengespräche
Hinweis	Kontakt: Gabriele Leibold Tel. 07424/601964

Veranstaltungen des Dekanats Tuttlingen-Spaichingen



Sühnegang der Männer Katholisches Männerwerk

Termin(e) Samstag, 12.04.2025

Glaubensfest der Männer mit ihren Familien auf dem Dreifaltigkeitsberg Spaichingen

Katholisches Männerwerk

Termin(e) Sonntag, 06.07.2025
08.00 Uhr Station mit Wallfahrt auf den Berg am Ortsausgang
09.30 Uhr Festgottesdienst in der Wallfahrtskirche mit
Weihbischof Matthias Karrer
11.00 Uhr Kundgebung

**Nähere Informationen bei der
Kath. Dekanatsgeschäftsstelle, Uhlandstraße 3, Tuttlingen,
Tel. 07461 965980-10, dgs.tut@drs.de**



Selbstbestimmt gegen Mobbing

Betriebsseelsorge Tuttlingen-Rottweil

Immer mehr Menschen leiden am Arbeitsplatz unter Beleidigungen, Schikanen, Intrigen oder einem autoritären Führungsverhalten.

Bei unseren Gruppentreffen geben wir Gelegenheit, über belastende Situationen zu reden, einander zu ermutigen und neue Kräfte zu tanken, um so selbstbestimmt gegen Mobbing und selbstsicher im Arbeitsalltag zu bestehen.

- Leitung** Beate Scholz, Betriebsseelsorgerin
- Termin(e)** Mittwoch, 22.01., 19.02., 19.03., 23.04. (Gespächsspaziergang), 14.05., 25.06., 23.07.2025
jeweils mittwochs um 17.15 – 19.15 Uhr
- Ort** Rottweil, Körnerstr. 23
- Anmeldung** Betriebsseelsorge Tuttlingen-Rottweil, Tel.: 07461/96 59 80-31, tuttlingen@betriebsseelsorge.drs.de
- Veranstalter** Betriebsseelsorge Tuttlingen-Rottweil

DER ALTE KÖNIG IN SEINEM EXIL von Arno Geiger

Eine theatrale Lesung von und mit Achim Conrad und Thomas Zieler

Arno Geiger hat ein tief berührendes Buch über seinen Vater geschrieben, der trotz seiner Alzheimerkrankheit mit Vitalität, Witz und Klugheit beeindruckt. Die Krankheit löst langsam seine Erinnerung und seine Orientierung in der Gegenwart auf, lässt sein Leben abhandenkommen. Arno Geiger erzählt, wie er nochmals Freundschaft mit seinem Vater schließt und ihn viele Jahre begleitet. In nur scheinbar sinnlosen und oft so wunderbar poetischen Sätzen entdeckt er, dass es auch im Alter in der Person des Vaters noch alles gibt: Charme, Witz, Selbstbewusstsein und Würde.

Achim Conrad und Thomas Zieler nähern sich in ihrer theatrale Lesung behutsam dieser so besonderen Beziehung und erzählen von einem Leben, das es immer noch zutiefst wert ist, gelebt zu werden.

- Leitung** Achim Conrad und Thomas Zieler, movingtheatre.de
- Termin(e)** Freitag, 31.01.2025, 20.00 Uhr
- Ort** Katholisches Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Veranstalter** Rittergarten e.V.
- Hinweis** Nähere Infos auf www.rittergarten.de

Bundestagswahl 2025 Podiumsgespräch und Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten



Die Wahl zum 21. Deutschen Bundestag soll als vorgezogene Neuwahl am 23. Februar 2025 stattfinden. Hierfür stehen auch Kandidatinnen und Kandidaten der verschiedenen Parteien aus unserem Wahlkreis Rottweil-Tuttlingen zur Wahl.

Wer vertritt zukünftig die Interessen der Bewohner vom Landkreis Tuttlingen im Deutschen Bundestag? Bilden Sie sich selbst eine Meinung!

Bei diesem Podiumsgespräch präsentieren die hier im Wahlkreis wohnhaften Kandidatinnen und Kandidaten Vorschläge für die Entwicklung unserer Region und werben um Ihre Stimme. Im Vorfeld dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, selbst Fragen an die Kandidatinnen und Kandidaten zu richten. Schicken Sie diese bitte bis einschließlich 05. Februar 2025 an die Redaktion des Gränzboten: redaktion.tuttlingen@schwaebische.de

- Moderation** Matthias Jansen und Dorothea Hecht, Gränzbote Tuttlingen
- Termin(e)** Donnerstag, 06.02.2025, 19.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Beitrag** ohne Beitrag
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** keb TUT, vhs TUT, Rittergartenverein, Gränzbote Tuttlingen, Heimatforum Tuttlingen, Europa-Union Tuttlingen

Cookinseln – wunderbar geschaffen!

Heuberger Frauengespräche am Morgen

Die 15 Cookinseln im Pazifik liegen von Deutschland aus betrachtet am anderen Ende der Welt. Das nächste größere Landgebiet ist Neuseeland, 3.200 Kilometer entfernt. Auf den Cookinseln gibt es Tourismus, Landwirtschaft und die Zucht der berühmten schwarzen Perlen. Doch auch die Weltwirtschaft interessiert sich für die Inseln, denn auf dem Meeresboden liegen die wertvollen Manganknollen, welche die Industrie für Batterien benötigt. Damit drohen unabsehbare Schäden für das Ökosystem.

An diesem Vormittag werden das Land und die Situation der Frauen der Cookinseln vorgestellt.

- Leitung** Angela Kohler, Tuttlingen
- Termin(e)** Dienstag, 11.02.2025 von 9.00 – 11.00 Uhr
- Ort** Gemeindehaus St. Katharina, Pfarrgässle 2, Böttingen
- Beitrag** 5,00 €
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Heuberger Frauengespräche
- Kontakt** Angela Kohler 0176/60490718, Gabriele Leibold 07424/601964

Vater und Sohn auf der Suche nach dem perfekten Fußballverein

Film und Gespräch über Autismus in Seitingen



Jason, 10 Jahre alt, ist Autist. Die Familie versucht, dem Jungen ein möglichst normales Umfeld zu bieten und mit den Herausforderungen der Entwicklungsstörung klarzukommen. Reizüberflutung und Störungen der Wahrnehmungsverarbeitung führen aber ständig zu Auseinandersetzungen, insbesondere in der Schule. Obwohl Jason überdurchschnittliche Fähigkeiten und Interessen im Bereich Naturwissenschaft und Umweltschutz

hat, wird ihm seitens der Schulleitung ein Wechsel in die Förderschule nahegelegt. Um dies zu verhindern, schließen Vater und Sohn einen Deal: Jason soll sich für einen Fußballclub entscheiden, um soziale Kontakte zu knüpfen und um ausgeglichener zu werden. Die Entscheidung für einen Club kann Jason aber erst dann treffen, wenn er alle 56 Mannschaften der drei deutschen Profi-Ligen kennengelernt hat. Und so ziehen Vater und Sohn jedes Wochenende los und erleben Fußball und Groundhopping, Stadionatmosphäre, Sprechgesänge, Sicherheitskontrollen usw. Der Kinofilm aus dem Jahr 2023 kombiniert mit großer Sensibilität das Thema Autismus mit Unterhaltung, Humor und Fußball.

Nach dem Film (ca. 110 min) wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und unsere Eindrücke und Erfahrungen zu diesem komplexen Thema austauschen.

- Leitung** Gerhard Liehner
Termin(e) Mittwoch, 12.03.2025, 19.00 Uhr
Ort Gemeindehaus St. Michael, Am Kirchberg 20, Seitingen-Oberflacht
Beitrag Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Konzenberg

Friedenswanderung von Donaueschingen nach Geisingen

In Anlehnung an den Friedensmarsch 2022 wird dieses Jahr eine Friedenswanderung von Donaueschingen nach Geisingen angeboten.

Start: Donauquelle in Donaueschingen Schlosspark 9.00 Uhr

Ziel: Kriegerdenkmal in Geisingen ca. 17.00 Uhr

Bitte bringen Sie Ihre PACE-Fahne mit, sofern vorhanden. Es entstehen keine Unkosten, eine Essensspende für die WanderInnen und eine Geldspende für das FORUM FRIEDEN sind erwünscht.

- Leitung** Heidrun Hog-Heidel, Pilgerführerin, system. Familientherapeutin
Termin(e) Karfreitag, 18.04.2025, 9.00 – ca. 17.00 Uhr
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Nähere Infos bei Heidrun Hog-Heidel,
 Tel. 07704/6432; hog-heidel@t-online.de

„Christians for future“ – Die christliche Botschaft als Motivation für ein gutes und nachhaltiges Leben



So zu leben, dass unser Lebensstil eine gute Zukunft (für alle Menschen) ermöglicht, macht Sinn. Die biblisch-christliche Botschaft hat hierfür eine ganze Menge guter Ideen und Impulse parat. Sie ist geradezu ein Aufruf zu einem nachhaltigen, also zukunftsfähigen Lebensstil.

Dies soll anhand konkreter biblischer Texte und den sich daraus ergebenden christlichen Grundwerten vorgestellt und besprochen werden. Darüber hinaus setzen wir uns mit zentralen Aussagen der vielbeachteten Umweltenzyklika „Laudato si“ von Papst Franziskus auseinander. Und schließlich schauen wir, welche Einstellungen und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten sich daraus ergeben können – für einen gemeinsamen Weg in eine gute Zukunft!

Neben den inhaltlichen Impulsen ist Raum für gemeinsames Gespräch.

Neben den inhaltlichen Impulsen ist Raum für gemeinsames Gespräch.

Leitung Otmar Wetzel, Lehrer und Theologe

Termin(e) Donnerstag, 13.03.2025, 19.30 Uhr

Ort Katholisches Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen

Beitrag auf Spendenbasis

Anmeldung ohne Anmeldung

Veranstalter Katholische Erwachsenenbildung in Kooperation mit VHS und Rittergartenverein

Wunsch-Großeltern – ein Gewinn für Alt und Jung!

In vielen Familien fehlt der Kontakt zu Großeltern, dabei ist deren Unterstützung im Familienalltag kaum hoch genug wertzuschätzen. Gleichzeitig bringen viele Seniorinnen die Zeit und oft auch die Erfahrung in der Enkel- und Familienunterstützung mit. Der Ortsseniorenrat Tuttlingen hilft, diese beiden Seiten zusammenzuführen! Bewahren Sie sich Aktivität, Zukunftsfreude und Lebenssinn, indem Sie ehrenamtliche „Enkel“-Betreuung übernehmen.

Bei der Veranstaltung in der Volkshochschule informieren wir Sie, auf was zu achten ist und zeigen Ihnen, wie beide Seiten von diesem Kontakt profitieren!

Leitung Rainer Häusler, Ortsseniorenrat Tuttlingen e.V.

Termin(e) Infoveranstaltung: Dienstag, 08.04.2025, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort vhs-Geschäftsstelle, Seminarraum 1, Schulstr. 6, Tuttlingen

Beitrag ohne Beitrag

Anmeldung ohne Anmeldung

Veranstalter vhs Tuttlingen, Ortsseniorenrat Tuttlingen und keb Tuttlingen

Kräht der Gockel auf dem Mist...

Was Sie über Wetter und Klima wissen sollten

Heuberger Frauengespräche am Morgen

Den täglichen Wetterbericht verfolgen wir alle mit Spannung. Aber kaum jemand weiß heute noch, die vielfältigen Zeichen am Himmel zu deuten, die uns helfen, das Wetter selbst vorherzusagen.

Stimmen die alten Bauernregeln? Stimmt es, dass Stürme, Unwetter und Überschwemmungen in letzter Zeit zunehmen? Warum fallen Schneeflocken manchmal – aber nicht immer – als perfekt geformte Sternchen vom Himmel? Warum ist bei Föhn die Sicht so gut und der Kopf so schwer? Und warum fällt an einem brütend heißen Sommertag mitunter eisiger Hagel aus einer Gewitterwolke?

Leitung	Judith Engst, Reichenbach
Termin(e)	Dienstag, 08.04.2025 von 9.00 – 11.00 Uhr
Ort	Gemeindsaal unter der Kirche, Deilingen
Beitrag	5,00 €
Anmeldung	ohne Anmeldung
Veranstalter	Heuberger Frauengespräche
Kontakt	Cordula Roos Tel. 07426/8000, Sabine Stierle Tel. 07426/4143

Wie kann ich meine Nahestehenden auf ihrem letzten Weg begleiten?

Impulsvortrag



Sterben ist kein Diskussionsthema! Wir haben keine Wahl, nichts ist so sicher wie der Tod! Können wir uns und unsere Nahestehenden darauf vorbereiten? Neben hilfreichen Impulsen von Isolde Kramer, Mitarbeiterin im Hospiz am Dreifaltigkeitsberg in Spaichingen, sind Sie eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen.

An diesem Abend geht es darum, dem Sterben seinen Schrecken zu nehmen und zu ergründen, warum heute nicht mehr geht, was früher selbstverständlich war.

Leitung	Isolde Kramer, Mitarbeiterin im Hospiz am Dreifaltigkeitsberg
Termin(e)	Dienstag, 29.04.2025, 19.30 Uhr
Ort	Bürgerhaus, Bachstraße 12, Stetten
Beitrag	Beitrag auf Spendenbasis für das Hospiz Am Dreifaltigkeitsberg
Anmeldung	ohne Anmeldung
Veranstalter	Katholische Erwachsenenbildung Mühlheim-Stetten in Kooperation mit der vhs

Über Generationen hinweg – Wie wir mit alten und neuen Belastungen gut umgehen und kraftvoller leben können



„Der Schreck ist ihm in die Glieder gefahren“ sagt ein altes Sprichwort. Emotionale Altlasten resultieren aus belastenden Erfahrungen der Vergangenheit. So schleppen wir quasi einen unsichtbaren emotionalen Rucksack mit durch unser Leben.

Der relativ junge Forschungszweig der Epigenetik kann inzwischen belegen, dass überwältigende Erfahrungen sogar durch biochemische Prozesse unsere Gene verändern können. Und so gibt es Prägungen, die auch ganzen Gesellschaften „in den Knochen steckt“. Aus der Emotionsforschung ist bekannt, dass mit ungesunden „alten“ Gefühlen aufzuräumen genauso zu unserer individuellen Gesunderhaltung beiträgt wie Bewegung. Und dieses „Aufräumen“ wirkt auch in die eigene Umgebung, in die Gesellschaft hinein.

Die Unterstützung und Anteilnahme anderer Menschen an den eigenen Erfahrungen sind dabei essenziell. An zwei Abenden lernen Sie die Grundlagen der Emotions- und Traumaforschung kennen und bekommen Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen, Ihren Rucksack leichter zu machen. Gemeinsam probieren wir einige Werkzeuge auch aus.

- Leitung** Iris Müller-Nowack, Theologin, Traumafachberaterin, Gestalttherapeutin (DGPST), Leiterin keb FDS
Heike Teufel, Bildungsreferentin, Leiterin keb RW, Traumabegleiterin, Coach
- Termin(e)** Dienstag, 29.04.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
Dienstag, 06.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
- Ort** Körnerstraße 23, Rottweil
- Beitrag** 24,00 €
- Anmeldung** bis 24.04.2025 bei der keb Rottweil,
Tel. 0741/246119 oder www.keb-rottweil.de
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Rottweil und Kath. Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt

Alles rund um die Vorsorgevollmacht

Vortrag mit der Notarin Monika Mey in Frittlingen

- Leitung** Monika Mey, Notarin
- Termin(e)** Mittwoch, 14.05.2025, 19.00 Uhr
- Ort** Pfarrer-Häfner-Haus, Kirchberg, Frittlingen
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Frittlingen

Langes Leben – Gutes Leben? – Podiumsgespräch

Longevity als Trend, Gesundheit als Lifestyle



Wie alt wollen wir werden – und wie wollen wir alt werden? Der alte Traum der Menschheit, das Alter zu überlisten, rückt mit technischem und medizinischem Fortschritt ein Stückchen näher. Weltweit wird mit viel Aufwand, Geld und Optimismus experimentiert, Alterung aufzuhalten oder zumindest weiter zu verlangsamen. „Longevity“ ist inzwischen weit mehr als eine hohe Lebenserwartung. Das Streben nach gesundem

Älterwerden hat längst eine neue Qualität erreicht, die uns auch ethisch vor neue Herausforderungen stellt. In diesem Podiumsgespräch diskutieren Mediziner/innen und Ethiker/innen über den Wert des langen Lebens – und darüber, was mit heutigen Mitteln bereits möglich ist und wo man trotz bester Voraussetzungen heute auch an Grenzen stößt.

- Termin(e)** Donnerstag, 08.05.2025, 20.00 Uhr
Ort Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
Beitrag Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter vhs TUT in Koop. mit Klinikum TUT und keb TUT

Art of Aging statt AntiAging

Die Kunst, zuversichtlich älter zu werden



Das „lange Leben für viele Menschen“ ist eine historisch neue Erfahrung und will gelernt sein, sowohl individuell wie auch im politischen, kulturellen und sozialen Bereich.

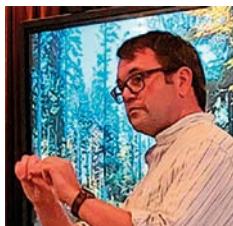
Wie können wir die Zeit ab dem 50. Lebensjahr beziehungsreich und generationengerecht gestalten? Welche Kräfte können wir auch dann aktivieren, wenn unsere Körperkräfte nachlassen?

Eine aktuelle Studie des Gerontologischen Instituts der Universität Heidelberg und das Lebenswissen christlicher Spiritualität können uns hilfreiche Impulse vermitteln: für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir zusammenleben.

- Leitung** Ulla Reyle, Gerontologin, Supervisorin (WIT Uni Tübingen), Geistliche Begleiterin
Termin(e) Dienstag, 13.05.2025, 18.30 Uhr
Ort Edith-Stein-Haus, Angerstr. 7, Spaichingen
Beitrag Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Katholische Erwachsenenbildung Spaichingen in Koop. mit vhs

Die Katholische Kirche und ihre Wälder

Waldbegehung in Nendingen



Nendingen ist mit 1.045 Hektar Wald (58 % der Gesamtmarkungsfläche) eine walddreiche Gemeinde. Und dennoch kann es verwundern, dass es in Nendingen gleich zwei „Kirchenwälder“ gibt. In einer gemeinsamen Waldbegehung mit Förster Michael Hager erfahren wir mehr über den Kaplaneiwald im Besitz der Diözese und den Wald der Katholischen Kirchengemeinde im Eichen. Er gibt

Einblick in deren Geschichte, den heutigen Zustand und die zukünftige Bepflanzung dieser Waldgebiete. Bitte auf entsprechendes Schuhwerk achten

- Leitung** Michael Hager, Förster
Termin(e) Freitag, 16.05.2025, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort Treffpunkt um 16 Uhr am Bischof-Moser-Haus
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter keb SE TUT in Kooperation mit der Kolpingfamilie Nendingen

Ehrenamtsbörse – Infoveranstaltung

Welche Möglichkeiten gibt es, um in Tuttlingen ehrenamtlich tätig zu werden? Verschiedene soziale Einrichtungen und Institutionen, die Ehrenamtliche suchen, stellen sich vor.

- Termin(e)** Freitag, 23.05.2025, 8.00 – 12.00 Uhr
Ort Marktplatz Tuttlingen
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Stadt Tuttlingen, Caritas Schwarzwald-Alb-Donau, keb Tuttlingen



Faire Woche vom 28.06. bis 06.07. 2025

Einmal im Jahr bündeln in Tuttlingen Stadt, Kirchen, Vereine, Schulen ihre Kräfte und ihre Ideen, um Themen der Globalen Gerechtigkeit ins Bewusstsein zu rücken.

Eröffnet wird die Woche mit einem Fairen Markt am 28.06.2025 vor der Stadtkirche. Von 11.00 bis 15.00 Uhr präsentieren sich verschiedene Initiativen und Unternehmen aus dem Fairtrade-Netzwerk in Tuttlingen mit Ständen und Aktionen. Dazu gibt es ein Angebot zum Essen sowie Kuchen, Kaffee und Kaltgetränke.

Im Lauf der Woche sind verschiedene Workshops, ein Filmabend und ein Abend zum Thema Lieferkettengesetz geplant. Zum Abschluss am Sonntag feiern wir einen ökumenischen Gottesdienst.

Das Programm finden Sie in Kürze unter www.tuttlingen.de/fairewoche

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

8-wöchiger Kurs und Achtsamkeitstag in Präsenz



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

JON KABAT-ZINN

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

Der MBSR-Kurs kann eine Unterstützung für Menschen sein, die

- neue Wege suchen, um besser mit ihrem Stress umzugehen
- erschöpft und nervös sind, akute oder chronische Beschwerden haben
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen bzw. psychotherapeutischen Behandlung suchen
- ihr Leben achtsamer gestalten möchten

Kostenloser Infoabend am Dienstag, 18.02.2025, 19.00 Uhr

MBSR-Infoabend – Mindfulness Based Stress Reduction

Kostenloser Infoabend zum MBSR Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit



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** Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin,
Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Sozialpädagogin, Leiterin keb TUT
- Termin(e)** Dienstag, 18.02.2025 um 19.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Anmeldung** Anmeldung erwünscht, spontane Teilnahme auch noch möglich

MBSR – 8-Wochen-Kurs in Präsenz

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Alltag

- Leitung** Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin,
Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Sozialpädagogin, Leiterin keb TUT
- Termin(e)** ab Dienstag, 18.03.2025, immer von 18.30 – 21.00 Uhr
8 Termine: 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 29.04., 06.05.,
13.05.2025
Achtsamkeitstag am Samstag, 10.05.2025 von 10.00 – 16.00 Uhr
Kostenloser Infoabend am Dienstag, 18.02.2025 um 19.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Beitrag** 320,00 € incl. telefonisches Vorgespräch, 8 Kursabende,
Tag der Achtsamkeit, ausführliches Kurshandbuch,
Meditationsanleitungen
- Anmeldung** bis 10.03.2025
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.
- Hinweis** Nähere Infos bei Ursula Berner, keb TUT, Tel. 07461/965980-20

MBSR Übungsabende – Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Alltag

Sie haben einen MBSR-Kurs gemacht und möchten an der Achtsamkeit im Alltag dranbleiben? Der monatliche Übungsabend kann hierbei eine Hilfe sein. Oder Sie haben Interesse an MBSR und Achtsamkeit und möchten es einfach mal ausprobieren? Die Abende werden von den MBSR-Lehrerinnen Gerda Schneider, Monika Beck und Ursula Berner geleitet und können unabhängig voneinander besucht werden. Bitte auf bewegungsbequeme Kleidung achten, warme Socken und eine Decke mitbringen, Matten sind vorhanden.

- Leitung** im Wechsel: Monika Beck, MBSR-Lehrerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin; Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin; Ursula Berner, MBSR-Lehrerin, Sozialpädagogin, Leiterin keb TUT
- Termin(e)** Montag, 27.01., 24.02., 24.03., 28.04., 26.05., 30.06., 21.07.2025 jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef Tuttlingen, Gutenbergstr. 4
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** keb Tuttlingen

Zeit der Stille und Achtsamkeit

Meditationsvormittage für Anfänger und Geübte



Einfach da sein können, ohne etwas leisten zu müssen, und Wesentliches durch Stille erfahren: in Zen-Meditation und Eutonie („gute Spannung“) geht es mehr um das Lassen, das Zulassen und weniger darum, etwas zu tun. Spezielle Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen führen Sie behutsam zu sich selbst. Sie können erfahren, wie sich innerhalb kurzer Zeit das Körperbewusstsein verbessert. Das Gedankenkarussell beruhigt sich und die geistige Wachheit wird gesteigert. Das Anschlagen der Klangschalen erzeugt Klangwellen, deren Schwingungen sich im Körper ausbreiten. Dadurch kann der Energiefluss angeregt, Blockaden gelöst und tiefe Entspannung erreicht werden. Nach einer kurzen Einführung verläuft die Veranstaltung im Schweigen.

Bitte auf bequeme Kleidung und warme Socken achten. Yoga- oder Isomatte, 1 – 2 Decken und ein flaches Kissen mitbringen.

Bitte auf bequeme Kleidung und warme Socken achten. Yoga- oder Isomatte, 1 – 2 Decken und ein flaches Kissen mitbringen.

- Leitung** Renate Laschinger, Gruppenpäd. (TZI), Schwerpunkt Meditation
- Termin(e)** 22.02., 29.03., 17.05., 12.07.2025 jeweils samstags von 9.30 – 12.45 Uhr
Die Meditationsvormittage können einzeln gebucht werden.
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Beitrag** 25,00 € je Meditationsvormittag
- Anmeldung** keb Tuttlingen

Im Jetzt verankert: Innere Stabilität in bewegten Zeiten

Einführung in die Achtsamkeit

Was bedeutet es zur Ruhe zu kommen, trotz aller äußeren Unruhe? Wie kann diese Qualität im eigenen Alltag integriert werden? An diesem Nachmittag werden Sie erfahren, was hinter dem Konzept der Achtsamkeit steckt und wie es sich vom allgemeinen Verständnis unterscheidet. Monika Beck, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin wird Ihnen die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen von Achtsamkeit aufzeigen. Und vor allem können Sie verschiedene praktische Übungen ausprobieren, die Sie dabei unterstützen, in Ihnen selbst Stabilität und Kraft zu finden.

- Leitung** Monika Beck, MBSR-Lehrerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin
Termin(e) Samstag, 01.02.2025, 13.00 – 17.00 Uhr
Ort Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
Beitrag 30,00 €
Anmeldung bei der keb Tuttlingen
Veranstalter Katholische Erwachsenenbildung Tuttlingen e.V.

@ Online-Kurs

Achtsamer Start in den Tag – Meditation und Achtsamkeit am frühen Morgen

Fastenzeit – innere Einkehr und Kontakt zu den Herzensqualitäten



An fünf Terminen wollen wir uns die Zeit nehmen, mit uns selbst wohlwollend in Kontakt zu kommen. Dabei verstehen wir die Fastenzeit als eine Zeit, um sich auf Werte zurückzubedenken, die uns und unseren Mitmenschen guttun, die Gutes in die Welt bringen, die zu Freude und Gelassenheit in aufwühlenden Zeiten beitragen.

Wir wollen verschiedene Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung kennenlernen, ergänzt durch Meditationen zu Wohlwollen und Dankbarkeit sich selbst und den Mitmenschen gegenüber. Kontinuierliches Einüben vertieft die persönliche Erfahrung, deshalb erhalten die Teilnehmenden ergänzend zu jeder Einheit kurze Audioaufnahmen, die eine kontinuierliche eigene Praxis während der Fastenzeit – und darüber hinaus – ermöglichen.

Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie zeitnah zur Veranstaltung.

- Leitung** Monika Beck, MBSR-Lehrerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin
Termin(e) 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04.2025
 5 Termine, jeweils donnerstags, von 5.45 – 6.30 Uhr
Beitrag 35,00 €
Anmeldung bei der keb Tuttlingen
Veranstalter Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

@ Online-Kurs**Besser schlafen durch Strömen**

Ungefähr ein Drittel unseres Lebens schlafen wir Menschen. Stress und Kopfkino führen oft dazu, dass wir schlecht einschlafen oder immer wieder nachts aufwachen. Jin Shin Jyutsu – Strömen kann uns helfen, besser zu schlafen. Es beruhigt unseren Verstand und hilft uns den Stress des Alltags zu harmonisieren, so dass wir einen besseren und erholsameren Schlaf haben.

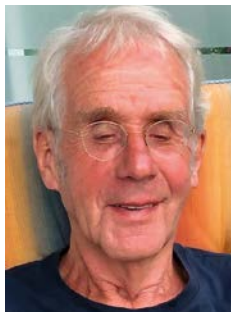
Neben theoretischen Grundlagen gibt es Übungen für den Alltag, die an diesem Abend gemeinsam gleich praktisch ausprobiert werden. Nach dem Kurs erhalten die Teilnehmenden die Übungen in einem Handout zusammengefasst. Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Für die Teilnahme wird ein Gerät mit Kamera und Mikrofon empfohlen.

- Leitung** Silvia Keppeler, Jin Shin Jyutsu Praktikerin
Termin(e) Montag, 27.01.2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Beitrag 14,00 €
Anmeldung bis 21.01.2025 bei keb ZAK, 07433/90110-30, www.keb-zak.de
Veranstalter „Frauen-f-l-u-g“, keb Zollernalbkreis e.V.

Depressionen in heutiger Zeit

Definition, Abgrenzung, Behandlung

Vortrag



Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, bleiben jedoch oft missverstanden. In diesem Vortrag erklärt der Psychiater Dr. Frieder Böhme verständlich und praxisnah, was Depressionen sind, wie sie diagnostiziert und von anderen psychischen Erkrankungen unterschieden werden. Sie erfahren, welche Ursachen und Risikofaktoren es gibt, wie moderne Behandlungsansätze und Präventionsmöglichkeiten aussehen und wie Angehörige Betroffene unterstützen können.

- Leitung** Dr. med. Frieder Böhme, Facharzt für Nervenheilkunde, Neurologie, Psychiatrie
Termin(e) Dienstag, 11.02.2025, 19.30 Uhr
Ort Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung keb Tuttlingen – Eine spontane Teilnahme ist auch möglich.
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e. V. in Kooperation mit vhs Tuttlingen
Hinweis kostenlos für Familien in besonderen Lebenslagen aus dem Landkreis Tuttlingen über das Landesprogramm Stärke

Heilfasten nach Dr. Buchinger Methode

Neue Energie für Körper und Geist – Vortrag



Die Tage werden wieder länger, die Natur erwacht zum Leben – das Frühjahr steht vor der Türe! Die beste Zeit seinen Körper und Geist einen gründlichen „Frühjahrsputz“ zu gönnen? Heilfasten kurbelt einen Recyclingprozess zur Selbstreinigung der Zellen an. Gesundheitlichen Risikofaktoren wie beispielsweise Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht, stillen Entzündungen und Diabetes kann vorgebeugt werden. Chronische Rheumaerkrankungen und Gelenks-

schmerzen können gelindert werden. Zahlreiche weltweite Studien belegen die gesundheitsfördernden Wirkungen des regelmäßigen Fastens.

Diana Motzkus geht an diesem Abend folgenden Fragen nach:

- Was bedeutet Heilfasten nach Dr. Buchinger?
- Was passiert in unserem Körper?
- Wer darf fasten und wer nicht?
- Welche gesundheitlichen Vorteile bietet das Heilfasten?
- Fasten und Arbeiten...geht das?

Darüber hinaus gibt es auch noch eine kleine Verkostung von einem Fastenge-trränk.

Leitung Diana Motzkus, zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE)

Termin(e) Montag, 10.03.2025, 19.30 Uhr

Ort Katholisches Gemeindehaus, Kantstr. 11, Aldingen

Beitrag auf Spendenbasis

Anmeldung ohne Anmeldung

Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Aldingen

Tanzen zwischen Himmel und Erde

Meditatives Tanzen



Den Knospen gleich wieder zum Leben erwachen und sich ausstrecken nach dem wachsenden Licht des Frühlings. Sich der Weite des Himmels öffnen und zugleich in das Dunkel der Erde wurzeln.

In Kreistänzen wollen wir uns zu unterschiedlicher Musik bewegen lassen. Wir spüren die Verbindung zwischen Erde und Himmel, Himmel und

Erde und können Impulse empfangen und Kraft schöpfen für unseren Alltag.

Willkommen und eingeladen ist jede und jeder Interessierte. Tanzerfahrung erleichtert das Erlernen der Tänze, ist aber nicht Voraussetzung.

Bitte bringen Sie leichte, flache Schuhe mit.

- Leitung** Brunhilde Bippus, Dipl. Sozialpädagogin, Mitglied im Netzwerk Bewegung und Bewusstsein von Nanni Kloke, Begegnungskreis Martin Scheiwiller
- Termin(e)** Samstag, 29. März 2025, 14.00 – 17.00 Uhr
- Ort** Gemeindehaus St. Michael, Am Kirchberg 20, Seitingen-Oberflacht
- Beitrag** 15,00 €
incl. Kaffee/Tee und Gebäck
- Anmeldung** bei der keb Tuttlingen
- Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Konzenberg und keb Tuttlingen

„Das geht mir sehr zu Herzen, das liegt mir schwer im Magen“ Was die Seele bewegt, bewegt auch den Körper Frauenfrühstück in Mühlheim



Menschen aller Völker und zu allen Zeiten haben gewusst, dass Körper, Geist und Seele eng zusammengehören.

Auch in der Bibel finden sich Belegstellen. Redewendungen in unserer Sprache wie „Das geht mir unter die Haut“ oder „Das liegt mir schwer im Magen“ zeigen: Unsere Gedanken und Gefühle sind Kräfte, die den gesamten Organismus in Leidenschaft ziehen.

Besonders bedeutsam ist dabei alles, was uns unter Druck setzt oder in Spannung leben lässt, denn „Stress“ geht niemals spurlos an uns vorüber.

Es lohnt sich, mehr über diese Zusammenhänge zu erfahren und darüber nachzudenken, was wir tun können, um mit und trotz all den Belastungen, die zum Leben dazugehören, gesund zu bleiben.

- Leitung** Dr. Beate Weingardt, Theologin, Psychologin, Autorin
- Termin(e)** Samstag, 05.04.2025, 9.00 Uhr
- Ort** Katholisches Gemeindehaus St. Josef, Alter Schulplatz 1, Mühlheim
- Beitrag** 12,00 €
- Anmeldung** bis 31.03.25 bei Lucia Gleich Tel. 07463/7101 oder Brigitte Schulz Tel. 07463/7547 schulzbrigitte@gmx.de
- Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Mühlheim-Stetten

Hildegard von Bingen – Kräuter für die Seele

Vortrag in Aixheim



Der Alltag stellt uns vor viele Aufgaben, welche uns gestresst, überfordert und oft auch schlaflos zurück lassen.

In einem kurzweiligen Vortrag stellt Gesundheits- und Präventionsberaterin Elke Beiter, nach einer kleinen Einführung in die Biografie der Äbtissin, etliche Heilpflanzen und Empfehlungen der Ordensfrau vor, die uns helfen können, wieder geistig und seelisch in Einklang zu kommen, um gelassener der Welt begegnen zu können.

- Leitung** Elke Beiter, Gesundheits- und Präventionsberatung
- Termin(e)** Dienstag, 06.05.2025, 19.00 Uhr
- Ort** Katholisches Gemeindehaus / Pfarrscheuer, Kirchstr. 9, Aixheim
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Aixheim

Nimm's leicht – In drei Schritten zu mehr Gelassenheit

Vortrag mit Andreas Rieck in Wehingen



„Nimm's leicht“ – das sagt sich so leicht, aber wir befinden uns in Zeiten des Umbruchs. Vieles von dem, was in der Vergangenheit Sicherheit und Halt gegeben hat, wandelt sich. Dies kann uns mit dem Gefühl von Ohnmacht konfrontieren. Auf der anderen Seite öffnet dieser Wandel jedoch neue Spielräume und Optionen, die wir mutig und beherzt entdecken und gestalten können.

In diesem Vortrag zeigt Andreas Rieck anhand von vielen alltäglichen Beispielen, wie Sie mit Hilfe von drei konkreten Schritten mehr Gelassenheit finden können.

- Leitung** Andreas Rieck, Theologe, Seminarleiter, Autor und Coach
- Termin(e)** Dienstag, 01.07.2025, 19.00 Uhr
- Ort** Pfarrer-Hornung-Heim, Steinstr. 3, Wehingen
- Beitrag** 5,00 €
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Wehingen

Gymnastik für Frauen 55plus

Ein Mix aus Koordination und Gleichgewichtsübungen, Muskelkräftigung, sowie Dehn- und Entspannungsübungen mit Musik. Die Übungen sind auf ältere Frauen ausgerichtet, die trotz bereits bestehender Beschwerden Lust auf Bewegung haben. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Matten sind vorhanden.

- Leitung** Christina Schilling, Heilpraktikerin
Termin(e) ab Dienstag, 04.02.2025, 17 Termine
Gruppe 1: 17.20 – 18.20 Uhr
Gruppe 2: 18.30 – 19.30 Uhr
Ort Gemeindsaal Maria Königin, Bergstr. 67, Tuttlingen
Beitrag 77,00 € je Kurs
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Tuttlingen e.V.

Bewegung und Entspannung

Kurs für Frauen und Männer mittleren Alters

In diesem Kurs steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Die Beweglichkeit wird gefördert und die Muskulatur gekräftigt. Den Abschluss bildet eine gute Entspannung bei sanfter Musik. Sportkleidung, evtl. Kissen, Handtuch mitbringen – Gymnastikmatten sind vorhanden.

- Leitung** Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Termin(e) ab Montag, 10.02.2025, 15 Termine jeweils 18.15 – 19.15 Uhr
Ort Gemeindsaal Maria Königin, Bergstr. 67, Tuttlingen
Beitrag 68,00 €
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Tuttlingen e.V.

Tanz einfach mit – Tanzangebot in der Gruppe für Jung und Alt

Es werden Folkloretänze, Blocktänze, sowie meditative Tänze aus aller Welt angeboten. Die Freude am Tanz fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und eigene Wahrnehmung und ist somit ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Gemeinsam mit anderen aktiv sein, Spaß an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen – Tanzen fördert auch die Kommunikation, bereitet Freude und ist sehr gesund. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig.

- Leitung** Ursula Huber, Kreistanzleiterin
Termin(e) ab Donnerstag, 27.02.2025, 10 Termine jeweils 15.00 – 16.30 Uhr
 14-tägig, 27.02., 13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 26.06., 10.07.2025
Ort Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Tuttlingen
Beitrag 66,00 €
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Yoga auf dem Stuhl Kurs für Senioren

Yoga auf dem Stuhl ist für ältere Menschen geeignet, die Schwierigkeiten haben Übungen auf dem Boden auszuführen. Die Übungen steigern das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit, verbessern die Ausrichtung der Wirbelsäule und mildern so manche unwillkommene Alterserscheinung. Yoga verhilft zudem zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität.

Der Yoga-Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte auf bequeme Kleidung achten.

Leitung Sabine Gögler, Yogalehrerin

Termin(e) **Kurs 1:** ab Montag, 17.02.2025
12 Termine jeweils 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Tuttlingen

Beitrag 54,00 €

Leitung Ulrike Irion, Sozialpädagogin, Übungsleiterin für Yoga 60+

Termin(e) **Kurs 2:** ab Montag, 17.02.2025
12 Termine jeweils 10.45 – 11.45 Uhr

Anmeldung keb Tuttlingen

Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V. in Kooperation mit der Stadt Tuttlingen/Haus der Senioren

Hatha-Yoga

Yoga bietet uns eine Vielzahl an Übungen, die uns dabei helfen können, ein positives Selbstbild zu schaffen und unser wahres Potential zu entfalten. Yoga hilft uns, unseren Körper positiv und bewusst wahrzunehmen und zu stärken. Yoga hilft außerdem bei Rückenproblemen, Stress und stressbedingten Krankheiten, wie Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich und Yoga bringt zudem Ruhe, Glück und Zufriedenheit.

Anfänger jederzeit willkommen. Bitte auf bequeme Kleidung achten, warme Socken und ggf. eine Matte mitbringen.

Leitung Regine Kübler, Yogalehrerin und Yogatherapeutin (BYV)

Termin(e) ab Mittwoch 12.03.2025, 11 Termine

Gruppe 1: 17.30 – 19.00 Uhr

Gruppe 2: 19.15 – 20:45 Uhr

Ort Gemeindesaal Maria Königin, Bergstr. 67, Tuttlingen

Beitrag 73,00 € je Kurs

Anmeldung keb Tuttlingen

Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Pilates

Nicht nur für Kenner, auch für Einsteiger und Bewegungsmuffel

Mit Pilates wird vorwiegend die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt, die Körperwahrnehmung geschult und die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit gefördert.

Die ganzheitlich ausgleichende Wirkung bewährt sich besonders in der Phase der Wechseljahre, um die gewünschte Form und Spannkraft zu erhalten. Jede Trainingsstunde schließt mit einer ausgiebigen Ruhephase ab, die Anregungen zur Spannungsreduktion und auch Hilfe bei Einschlafproblemen vermittelt.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, Gymnastikleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Leitung	Brigitte Hicke, Pilates-Instructor, Feldenkrais-Pädagogin
Termin(e)	ab Dienstag, 11.03.2025, 9 Termine jeweils 18.30 – 19.45 Uhr
Ort	Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
Beitrag	51,00 €
Anmeldung	keb Tuttlingen
Veranstalter	Kath. Erwachsenenbildung Tuttlingen e.V.

Feldenkrais Methode für mehr Beweglichkeit und Freude an Bewegung

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs liegt der Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und Abbau übermäßiger hemmender Anspannung. Das bewusste Erleben automatisierter Bewegungsgewohnheiten klärt deren Nutzen, lässt aber auch erkennen, wo sie einschränkend oder Schmerz auslösend wirken.

Spielerisches Experimentieren mit den individuellen Bewegungsmöglichkeiten lässt neue Wege entdecken:

- freie und freudige Bewegungsgestaltung
- Schmerz- und Spannungsreduktion
- gesteigerte Ausdauer und Effizienz
- ganzheitliche Ausgewogenheit, Gelassenheit

Besonders geeignet auch für Menschen, die nicht mehr an sonstigen Gymnastik- und Bewegungskursen teilnehmen können (Geschwindigkeit, Überanstrengung), jedoch noch leichte Übungen auf der Bodenmatte ausführen können.

Bitte Gymnastikmatte und Wolldecke mitbringen, sowie warme Socken und bewegungsfreundliche, warme Kleidung.

Leitung	Brigitte Hicke, Pilates-Instructor, Feldenkrais-Pädagogin
Termin(e)	ab Dienstag, 11.03.2025, 9 Termine jeweils 16.45 – 18.00 Uhr
Ort	Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
Beitrag	51,00 €
Anmeldung	keb Tuttlingen
Veranstalter	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Gedächtnistraining mit allen Sinnen



Wer regelmäßig trainiert bleibt in Schwung – Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Und gemeinsam macht das viel mehr Freude. Mit allen Sinnen und beiden Gehirnhälften werden in diesem Kurs unter anderem die Wortfindung, die Denkflexibilität und die Aufmerksamkeit trainiert. Konzentrations- und Koordinationsübungen, Anspannung und Entspannung sowie Fingerübungen runden die Gehirngymnastik ab und halten den Geist beweglich. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist für jede Altersgruppe wertvoll. Wir trainieren ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß. Somit sind kleine (und große) Erfolgserlebnisse garantiert!

- Leitung** Bettina Hanser, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT)
Termin(e) ab Mittwoch, 19.03.2025, 10 Termine jeweils 10.00 – 11.30 Uhr
Ort Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Tuttlingen
Beitrag 66,00 €
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V. in Kooperation mit dem Haus der Senioren Tuttlingen

Hui Chun Gong

Hui Chun Gong-Übungen sind eine ganz besondere Form des Qi Gong. Sie sind eine Abfolge von sanften, langsam ausgeführten Bewegungen, die im Stehen ausgeführt werden. Sie wurden von daoistischen Mönchen entwickelt und beruhen auf dem chinesischen Meridiansystem mit besonderen Energiepunkten, die durch die verschiedenen Bewegungsabläufe aktiviert werden. Sie galten als Erfolgsgeheimnis für ein gesundes, langes Leben. Die Übungen regen u.a. die Blutzirkulation und den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem sowie die hormonelle Kraft.

Die Übungen sind relativ einfach zu erlernen und für Menschen jeden Alters geeignet. Sie sollten jedoch korrekt ausgeführt werden, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können.

- Leitung** Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin, Hui Chun Gong Lehrerin
Termin(e) ab Montag, 24.03.2025, 8 Termine jeweils 17.00 – 18.15 Uhr – am ersten Abend bis 18.30 Uhr
Ort Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
Beitrag 50,00 €
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.
Hinweis Begrenzte Anzahl an Teilnehmenden

Mit einem starken Beckenboden zu mehr Lebensqualität

Beckenbodenkurs für Frauen



Vor allem Frauen kommen im Laufe Ihres Lebens immer wieder mit dem Beckenboden in Berührung: Sei es im Kindesalter, während der Schwangerschaft oder im späteren Lebensalter aufgrund von Operationen oder hormoneller Umstellung. Häufig bemerken wir den Beckenboden jedoch erst, wenn er Probleme macht. Mit gezielten Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung, Reaktionsfähigkeit und Entspannung können sehr viele Probleme rund um den Beckenboden vermieden oder positiv beeinflusst werden. Der Kurs ist u.a. auch für Frauen geeignet, die unter einer Belastungsinkontinenz leiden.

- Leitung** Berit Benkert-Utz, Physiotherapeutin, zertif. Beckenbodentrainerin, Fußreflextherapeutin
- Termin(e)** **Grundkurs:** ab Montag, 12.05.2025, 6 Termine jeweils 9.00 – 10.00 Uhr
Aufbaukurs: ab Montag, 12.05.2025, 6 Termine jeweils 10.15 – 11.15 Uhr
- Ort** Hebammenpraxis Rommelspacher, Honbergstr. 17, Tuttlingen
- Beitrag** 70,00 € je Kurs
- Anmeldung** bei der keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Yoga im Wald

Yoga im Wald hat sehr positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auf unsere Psyche, es steigert unser Wohlbefinden. Waldaufenthalte wirken antidepressiv und Stress reduzierend. Das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem werden gestärkt. Yoga im Wald ist für alle Interessierten geeignet. Mit Achtsamkeitsübungen und leichten Yogaübungen begegnen wir uns selbst in der Natur.

Bequeme Kleidung und gute Schuhe sind empfehlenswert.

- Leitung** Ulrike Irion, Sozialpädagogin, Gruppenleitung TZI und Fachberaterin für Selbstfürsorge, Übungsleiterin für Yoga 60+
- Termin(e)** ab Dienstag, 27.05.2025, 6 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
- Ort** Treffpunkt Parkplatz auf dem Honberg
- Beitrag** 27,00 €
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Norwegen – Hurtigruten

Reisebericht von Franz Schuhmacher



Hurtigruten ist die übliche Bezeichnung für die traditionelle norwegische Postschifflinie, die seit 1893 die Orte der über 2700 Kilometer langen norwegischen Westküste verbindet – sie wird auch die schönste Seereise der Welt genannt. Vom südlichen Bergen bis zur russischen Grenze läuft das Schiff insgesamt 34 Häfen an. Franz Schuhmacher gibt Einblick in faszinierende Naturerlebnisse entlang der Fjorde, begleitet von Geschichten aus dem Land der Trolle und Sagen.

Leitung	Franz Schuhmacher
Termin(e)	Montag, 27.01.2025 um 19.00 Uhr
Ort	St. Stephanusraum im Bürgerhaus, Bürgerstr. 9, Renquishausen
Beitrag	auf Spendenbasis
Anmeldung	ohne Anmeldung
Veranstalter	Katholische Erwachsenenbildung Renquishausen

@ ONLINE

Schreibwerkstatt – Kurs



Die Schreibwerkstatt ist für alle der ideale Ort, die Spaß am Schreiben haben – und die schreibend, mit Feder, Kugelschreiber oder Stift, dem Alltag entfliehen möchten.

Unter Anleitung werden Geschichten und Gedichte, allein oder gemeinsam verfasst, sowie neue Schreibspiele ausprobiert.

Die Abende sind in sich thematisch abgeschlossen und können auch einzeln besucht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Schreibstift und Block bereit halten.

Die Teilnahme ist mit allen internetfähigen Geräten möglich. Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung

Leitung	Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind Kursleiterin
Termin(e)	ab Mittwoch, 05.02., 12.03., 02.04., 14.05., 04.06., 09.07.2025 6 Termine jeweils 18.00 – 19.30 Uhr
Beitrag	40,00 € Die Termine sind auch einzeln buchbar mit 8,00 € pro Termin.
Anmeldung	bei der keb Tuttlingen
Veranstalter	Kath. Erwachsenenbildung Tuttlingen e.V.

Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder



Ein bunter Blumenstrauß an Liedern und passenden Gedichten zum Frühling warten auf Sie an diesem Abend.

Mit dem gemeinsamen Singen unter der Leitung von Erwin Ulmer sind Sie eingeladen, in die farbenfrohe Jahreszeit einzutauchen und die aufblühende Pracht und Vielfalt des Frühlings gemeinsam zu erleben und zu genießen.

- Leitung** Erwin Ulmer, Lehrer i.R., Buchautor
Termin(e) Montag, 17.03.2025, 19.00 Uhr
Ort Katholisches Gemeindehaus, Oberdorfstr. 7, Kolbingen
Beitrag Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kolbingen

111 Orte im Hegau, die man gesehen haben muss

Bildvortrag mit Erwin Ulmer



In seinem neuesten Buch stellt Erwin Ulmer 111 Orte vor, die man in der Vulkanlandschaft des Hegaus gesehen haben muss.

Im gleichnamigen Vortrag lädt er sein Publikum dazu ein, ihn auf eine Entdeckungsreise zu einigen dieser Orte zu begleiten und mehr über diese faszinierende Region zu erfahren, die in unserer direkten Nachbarschaft, zwischen Donau, Hochrhein, Schwarzwald und Oberschwaben gelegen ist und von der es einige spannende Geschichten zu erzählen gibt.

- Leitung** Erwin Ulmer, Lehrer i.R., Buchautor
Termin(e) Samstag, 22.03.2025, 15.00 Uhr bei Kaffee und Zopf
Ort Pfarrhaus Liptingen, Rathausstr. 2
Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung Leonie Truckenbrod 07465/2056,
 leonie-truckenbrod@t-online.de oder
 Birgit Reinauer 07465/920684, b.reinauer@tbreinauer.de
Veranstalter Katholische Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Egg

Pizza, Pasta, Mo(r)da

Spannung, Schmunzeln und Bella Italia mit der Super-Nonna

Autorenlesung mit LUZI VAN GISTEREN in Schwandorf

Federico liebt seine temperamentvolle italienische Oma über alles: Sie kocht die beste Tomatensauce des Universums und hat das Herz am rechten Fleck. Leider besitzt die Patronin der Familie Poletti ein „kriminelles Gen“ – das jedenfalls behauptet ihre Schwiegertochter, Federicos Mutter Annabelle. Kein Wunder, dass die Mitglieder der „Famiglia“ auf ihren Reisen immer wieder in ganz brenzlige Situationen geraten und manch einer plötzlich spurlos von der Bildfläche verschwindet. Begleiten Sie Federico und seine Super-Nonna mit an die Amalfi-Küste, nach Florenz und nach Verona.

Die Autorin wuchs auf am Bodensee und schreibt seit frühester Kindheit. Seit über 20 Jahren lebt sie in einer italienischen Ehe.

- Leitung** Luzi van Gisteren
Termin(e) Montag, 31.03.2025, 19.30 Uhr – Einlass ab 19.00 Uhr
Ort Klanghaus Schwandorf, Bei der Schule 1
Beitrag Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter Katholische Erwachsenenbildung Seelsorgeeinheit Egg

Filmabend in Nendingen



Der Bestseller-Film von 2023 erzählt von den acht Jahrzehnten des Lebens von Andreas Egger, einem, der an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert geboren wurde und eine Zeit durchlebt, in der sich die Welt radikal verändert. Andreas Egger wächst als Waisenkind in den Alpen auf und hatte unter der strengen

Hand seines Onkels eine harte Kindheit. Als Erwachsener arbeitet er beim Bau einer der ersten Seilbahnen und erlebt die Liebe und den Verlust seiner Frau Marie durch eine Lawine. Nach einer Kriegsgefangenschaft kehrt er zurück und sieht die Veränderungen in seinem Heimatdorf, das sich zu einer Tourismusdestination wandelt. Am Ende seines Lebens schaut er staunend und versöhnt auf seine Lebensgeschichte zurück.

- Termin(e)** Donnerstag, 03.04.2025, 19.30 Uhr
Ort Bischof-Moser-Haus Nendingen, Bräunisbergstr. 18
Anmeldung ohne Anmeldung
Veranstalter keb Seelsorgeeinheit Tuttlingen in Kooperation mit der Kolpingfamilie Nendingen

Lachend in den Frühling

Mitlach-Vortrag



Lachen ist gesund, kostenlos und frei von Nebenwirkungen. Manchmal haben wir aber nichts, oder nur wenig zu lachen. Bei diesem Mitlach-Vortrag erfahren die Teilnehmer, wie es mit dem Konzept des Lachtrainings möglich ist, auch ohne Grund ins Lachen zu kommen. Dabei werden verschiedene Lachübungen durchgeführt. Das Gute-Laune-Training erhöht das Wohlbefinden, indem es Körper, Geist und Seele aktiviert. Dadurch werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone freigesetzt. Der Körper fühlt sich nach einem Lachtraining energie- und schwungvoller an.

Außerdem erfahren Sie etwas über die Geschichte und Hintergründe des speziellen Trainings. Herzliche Einladung, lassen Sie sich anstecken, lachen Sie mit!

- Leitung** Birgit Leibold, Erzählkünstlerin, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT), Lach-Trainerin
- Termin(e)** Donnerstag, 27.03.2025, 19.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus, Wilhelmstr. 16, Trossingen
- Beitrag** auf Spendenbasis
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Trossingen

Kräuterspaziergang bei Kolbingen



Bei einem Spaziergang in der Natur entdecken Sie die heimischen Wildkräuter. Sie lernen die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten kennen und die Heil- und Schutzwirkungen der Pflanzen werden erklärt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit einen Kräutertee oder eine Kräutertinktur anzusetzen. Hierfür bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen.

- Leitung** Hildebert Hipp, zertifizierter Kräuterpädagoge
- Termin(e)** Freitag, 16.05.2025, 16.00 bis ca. 18.00 Uhr
- Ort** Treffpunkt Wachtfelschule, Wachtfelsstr. 1, Kolbingen
- Beitrag** Beitrag auf Spendenbasis
- Anmeldung** Anmeldung bei Stefanie Amann, Tel. 07463/9951571, andreas-amann@t-online.de
- Veranstalter** Katholische Erwachsenenbildung Kolbingen

Fit fürs 1. Lebensjahr

Kurs für Eltern mit ihren Babys ab 4 Wochen bis 5 Monate

Die Geburt eines Babys verändert die bisherige Situation gänzlich. Die Eltern stehen immer wieder vor neuen Herausforderungen im alltäglichen Umgang mit dem Baby. Mit diesem 6-teiligen Kurs soll ein gelingender Start ins Familienleben ermöglicht werden. Folgende Inhalte werden praktisch vermittelt:

- Welche Signale gibt das Baby?
- Emotionale Entwicklung und Sinnesförderung im 1. Lebensjahr
- Umgang mit dem Baby: Vermittlung der Bobath Handlungsmethode
- Kennenlernen von Beruhigungsmöglichkeiten und Einschlafritualen
- Körperliche Entwicklungsschritte und Förderung durch Bewegungsspiele
- Babymassage nach Leboyer und Umgang mit Dreimonatskoliken
- Austausch und Beratung über schwierige Alltagssituationen
- Rund um den Babybrei – Ernährung im 1. Lebensjahr

Leitung Dieter Freudlsperger, Kinderphysiotherapeut
Kathrin Schrode, Ernährungsreferentin BeKi

Ort Kindertherapiezentrum Freudlsperger, Bahnhofstr. 133, TUT

Beitrag 85,00 € je Kurs

Kurs 1 ab Dienstag, 11.02.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 19.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 2 ab Mittwoch, 12.02.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 19.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 3 ab Dienstag, 18.03.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 02.04.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 4 ab Mittwoch, 19.03.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 02.04.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 5 ab Dienstag, 22.04.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 04.06.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 6 ab Mittwoch, 23.04.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 04.06.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 7 ab Dienstag, 27.05.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 02.07.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 8 ab Mittwoch, 28.05.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 02.07.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 9 ab Dienstag, 01.07.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 23.07.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Kurs 10 ab Mittwoch, 02.07.2025, 5 Termine jeweils 10.00 – 11.00 Uhr
Ernährungsberatung online, Mi., 23.07.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Anmeldung keb Tuttlingen

Veranstalter keb TUT in Koop. mit Kindertherapiezentrum Freudlsperger

Hinweis Der 6. Kursbaustein „Gesunde Ernährung im 1. Lebensjahr“ findet online im Rahmen der Landesinitiative BeKi und in Kooperation mit dem FORUM Ernährung am Landwirtschaftsamt in Tuttlingen statt. Dieser Termin ist kostenlos.

Bei genügend Anmeldungen können die Mittwoch-Kurse geöffnet werden.

Offener Stilltreff in Tuttlingen mit Stillberaterin Ricarda Stannecker



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Es besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern über aktuelle Themen rund um das Stillen auszutauschen, z.B. Probleme beim Stillen, die Einführung von Beikost etc.

Im offenen Stilltreff haben alle Fragen, Sorgen und Ängste Platz und werden von der sachkundigen Stillberaterin begleitet. Es sind sowohl Mütter zusammen mit ihren Babys als auch interessierte schwangere Frauen herzlich eingeladen.

- Leitung** Ricarda Stannecker, Physiotherapeutin, Stillberaterin, Trageberaterin, Fachkraft für babygeleitete Beikost
- Termin(e)** jeden Mittwoch, jeweils 9.30 – 11.30 Uhr (außer Schulferien)
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Beitrag** Bitte Unkostenbeitrag von 3,00 € mitbringen.
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Offener Stilltreff in Gosheim mit Stillberaterin Astrid Weber



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



In entspannter Runde gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern auszutauschen und von den gegenseitigen Erfahrungen rund ums Thema Stillen und Baby zu profitieren. Es können Themen rund um die Ernährung in den ersten Lebensjahren (Stillen, Fläschchen, Beikost), Stillprobleme, Stillpausen, Abstillen, Schlafen und alles Weitere, was Eltern in dieser Zeit beschäftigt, besprochen werden.

Herzlich eingeladen sind alle Mütter mit ihren Kindern ab Geburt bis zum Ende der Still-/Fläschchenzeit. Auch schwangere Frauen sind herzlich willkommen und können sich über das Stillen informieren.

- Leitung** Astrid Weber, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®
- Termin(e)** ab Mittwoch, 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 30.04., 14.05., 28.05., 25.06., 09.07., 23.07.2025
14-tägig, jeweils 9.30 – 11.30 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus Lembergstr. 1, Gosheim
(evtl. ab April 2025 anderer Ort)
- Beitrag** kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Teilnehmende aus dem Landkreis Tuttlingen
- Anmeldung** ohne Anmeldung
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Babykurs mit dem Schwerpunkt „Wahrnehmung“ (ab ca. 5 Monaten)

Das Füßchenspiel, Drehen und Krabbeln sind wichtige Meilensteine in der Entwicklung eines Säuglings und sollten nicht übersprungen werden. Warum und was in den einzelnen Entwicklungsschritten an wichtigen Erfahrungen für die weitere motorische sowie psychosoziale Entwicklung steckt, wird in diesem Kurs erklärt. Schwerpunkt ist weiterhin das Erleben von verschiedenen Materialien und Geräten (z.B. Schaukel), um Körperwahrnehmung und Körpersinn zu schulen. Singspiele, Spielzeug und Griffe aus der Fußreflextherapie sind ebenfalls Kursinhalte. Zeit für Fragen und den Austausch ist ebenso vorhanden wie die Möglichkeit, Tragesysteme auszuprobieren bzw. einstellen zu lassen.

Leitung	Berit Benkert-Utz, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kinder, zertif. Trageberaterin, Fußreflextherapeutin
Termin(e)	ab Donnerstag, 08.05.2025 6 Termine jeweils 9.00 – 10.00 Uhr
Ort	Hebammenpraxis Katharina Uhl, Deilinger Str. 1, Spaichingen
Beitrag	90,00 €
Anmeldung	keb Tuttlingen
Veranstalter	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Babykurs mit Babymassage (ab ca. 6 Wochen)

Halt geben, um im Leben Fuß fassen zu können



Damit die kleinen Glückskinder gut ins Leben starten können, erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von Haltegriffen, Lagerungsmöglichkeiten, der Baby-massage oder Sing-Spielen ihrem Baby das Ankommen erleichtern können. Ebenso bekommen Sie Griffe aus der Fußreflextherapie vermittelt, die bei Zahnungs- oder Verdauungsschwierigkeiten weiterhelfen können. Des Weiteren können Sie Tragetücher/-systeme ausprobieren und be-

kommen Möglichkeiten aufgezeigt, die Körperwahrnehmung zu schulen. Zeit für Fragen und den Austausch ist ebenso vorhanden, sowie die Vermittlung von Wissenswertem zur motorischen Entwicklung.

Leitung	Berit Benkert-Utz, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kinder, zertif. Trageberaterin, Fußreflextherapeutin
Termin(e)	ab Donnerstag, 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 26.06., 03.07.2025 6 Termine, jeweils 10.30 – 11.30 Uhr
Ort	Hebammenpraxis Katharina Uhl, Deilinger Str. 1, Spaichingen
Beitrag	90,00 €
Anmeldung	keb Tuttlingen
Veranstalter	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Eltern-Kind-Treffs

Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren



In diesem abwechslungsreichen, wöchentlichen Gruppenangebot für Familien mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren wird die natürliche Neugier der Kinder aufgegriffen, sowie die sozialen Kompetenzen, Kreativität und Phantasie gestärkt. Die Aktivitäten werden auf den Entwicklungsstand der Kinder abgestimmt und von gut ausgebildeten Kursleiterinnen begleitet. Gemein-

same Spiele, Kreativitätsangebote und Lieder stärken die Eltern-Kind-Beziehung in den wichtigen ersten Jahren und wirken oft positiv ins Familienleben hinein. Mütter und Väter können auf unkomplizierte Weise Kontakt mit anderen Familien knüpfen, die in der gleichen Lebenssituation sind, und erhalten wertvolle Anregungen für den häuslichen Alltag mit Kleinkindern. Der Eltern-Kind-Treff bedeutet Qualitätszeit und Stärkung für Familien in einer aufregenden Lebensphase.

Eltern-Kind-Treff in Rottweil-Göllsdorf

- Leitung** Karin Bernhardt, Eltern-Kind Kursleiterin
Termin(e) ab Dienstag, 11.03.2025, 12 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
Ort Kath. Gemeindesaal, Ferdinand-Reize-Weg 6, RW-Göllsdorf
Beitrag 72,00 €
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter keb Tuttlingen in Kooperation mit der Kath. Kirchengemeinde Göllsdorf

Eltern-Kind-Treff in Tuttlingen

- Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind Kursleiterin
Termin(e) ab Montag, 03.02.2025, 9 Termine jeweils 9.00 – 10.30 Uhr
Ort Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
Beitrag 54,00 €
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter keb Tuttlingen

Krabbelkisten der keb Tuttingen

Eltern-Kind-Seminare

Kinder sind eine neue Herausforderung im Leben der Eltern. Es ist eine wunderbare Aufgabe, Kinder für einige Jahre ins Leben hinein zu begleiten und ihnen zu einer reifen und selbstständigen Persönlichkeit zu verhelfen. In altersspezifischen Gruppen mit max. 10 Teilnehmern gibt es für Eltern und Kinder dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechende gezielte Anregungen.

Minimäuse (6 Monate bis 1 Jahr)

Eltern-Kind-Seminar

Die Kinder haben hier die Möglichkeit, erste Erfahrungen im gemeinschaftlichen Tun zu sammeln. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf gemeinsamen Fingerspielen, Kniereitern-, Schaukel- und Wiegereimen, in die die Kinder aktiv mit einbezogen werden. Mütter bekommen viele Anregungen und auch Gelegenheit zum Gedankenaustausch und zum Einbringen aktueller Themen in der Erziehung.

Leitung Silke Sellwig, Erzieherin

Termin(e) **Minimäuse 1:** ab Montag, 10.02.2025,
10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr

Minimäuse 2: ab Dienstag, 11.02.2025,
10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr

Beitrag 60,00 € je Seminar

Minimäuse 3: ab Montag, 02.06.2025,
6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr

Minimäuse 4: ab Dienstag, 03.06.2025,
6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr

Beitrag 36,00 € je Seminar

Ort Bischof-Moser-Haus, Bräunisbergstr. 18, TUT-Nendingen

Anmeldung keb Tuttingen

Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Forscherzwerge (1 – 2-jährige)

Eltern-Kind-Seminar

Die kleinen Forscher gehen auf Entdeckungsreise. Der Bewegungsdrang steht im Mittelpunkt, Sehen und Hören gewinnen an Bedeutung. Körperwahrnehmungsspiele und das Experimentieren mit verschiedenen Materialien, wie z.B. Bälle, Sand, Styroporflocken, Fingerfarben fördern diese Entwicklungsstufe.

Leitung	Nicole Schauer, Erzieherin, Eltern-Kind Kursleiterin
Termin(e)	Forscherzwerge 1: ab Mittwoch, 12.02.2025, 10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr Forscherzwerge 2: ab Donnerstag, 13.02.2025, 10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
Beitrag	60,00 € je Seminar
Termin(e)	Forscherzwerge 3: ab Mittwoch, 04.06.2025, 6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr Forscherzwerge 4: ab Donnerstag, 05.06.2025, 6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
Beitrag	36,00 € je Seminar
Ort	Bischof-Moser-Haus, Bräunisbergstr. 18, TUT-Nendingen
Anmeldung	keb Tuttlingen
Veranstalter	Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Rasselbande (2 – 3-Jährige)

Eltern-Kind-Seminar

Kinder sind eine neue Herausforderung im Leben der Eltern. Es ist eine wunderbare Aufgabe, Kinder für einige Jahre ins Leben hinein zu begleiten und ihnen zu einer reifen und selbstständigen Persönlichkeit zu verhelfen. In altersspezifischen Gruppen mit max. 10 Teilnehmern gibt es für Eltern und Kinder dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechende gezielte Anregungen.

Das Interesse an anderen Kindern steht im Vordergrund. Bewegungsgeschichten, kleine Rollenspiele, Kreisspiele und Bildergeschichten unterstützen die Kontakte zu Gleichaltrigen. Erste jahreszeitliche Bastelarbeiten und Malen, Kneten, Schnipseln fördern die Entwicklung.

Leitung	Silke Sellwig, Erzieherin
Termin(e)	Rasselbande 1: ab Freitag, 14.02.2025, 10 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
Beitrag	60,00 €
Termin(e)	Rasselbande 2: ab Freitag, 06.06.2025, 6 Termine jeweils 9.30 – 11.00 Uhr
Beitrag	36,00 €
Ort	Bischof-Moser-Haus, Bräunisbergstr. 18, TUT-Nendingen
Anmeldung	keb Tuttlingen
Veranstalter	Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Musikzwerge in Bewegung

Bewegen, singen, lachen – lasst unsere Kinder machen!

Kurs für Drei- bis Fünfjährige mit ihren Eltern



Habt ihr Lust an Musik und Bewegung? Dann seid ihr bei den Musikzwergen genau richtig! Das gemeinsame Erleben von Musik, Rhythmus und Bewegung steht im Vordergrund bei diesem Angebot. Die Kleinsten lernen die Verbindung von Musik und Bewegung durch Lieder, Verse, Klang- und Rhythmusspiele kennen. Es werden einfache Instrumente wie Triangel, Klanghölzer etc. benutzt.

- Leitung** Aileen Nikol, Instrumentalpädagogin, Musikerin
Linda Riede, Physiotherapeutin und Kinderpflegerin
- Termin(e)** **Kurs 1:** ab Dienstag, 04.02.2025,
8 Termine, jeweils 14.30 – 15.30 Uhr
04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.2025
Kurs 2: ab Dienstag, 06.05.2025,
8 Termine, jeweils 14.30 – 15.30 Uhr
06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 24.06., 01.07., 08.07.2025
- Ort** Pfarrgemeindsaal unter der Kirche, Kirchstr. 1, Deilingen
- Beitrag** 60,00 € je Kurs
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Eltern-Kind-Osterbasteln

Gemeinsam mit Mama oder Papa basteln



Eltern haben die Gelegenheit, sich an diesem Nachmittag ganz bewusst Zeit zu nehmen, um mit ihrem Kind etwas Kreatives für die bevorstehende Osterzeit zu gestalten.

Hierzu sind Kinder zwischen 3 und 6 Jahren zusammen mit einem Elternteil recht herzlich eingeladen.

- Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind Kursleiterin
- Termin(e)** Freitag, 28.03.2025, 14.30 – 16.00 Uhr
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Beitrag** 8,00 €
- Anmeldung** keb Tuttlingen
- Veranstalter** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Waldspielgruppe – Waldwichtel

Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 4 Jahren



Der Wald bietet Raum für vielseitige Beschäftigungen und Erfahrungen. Die Kinder im Alter zwischen 2 und 4 Jahren können in dieser Waldspielgruppe ihren Bewegungsdrang und ihre Entdeckerfreude ausleben.

Blätter, Moos, Rinden und Stöcke eignen sich zum Bauen, Spielen und Basteln. Zusammen mit Mama oder Papa entdecken die kleinen Waldwichtel die Natur und gehen auf Forschertouren

durch den Wald. Dabei wollen wir in eine Welt voll Abenteuer und Wunder eintauchen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, kleiner Rucksack mit Vesper und Trinken, Sitzkissen, Sonnenschutz, ggf. Becherlupe

Treffpunkt im Tuttlinger Wald wird noch bekanntgegeben. Bei Sturm, Starkregen, Gewitter gehen wir ins Gemeindehaus St. Josef.

Leitung Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind Kursleiterin

Termin(e) ab Montag, 28.04.2025, 5 Termine jeweils 14.30 – 16.00 Uhr
Termine: 28.04., 05.05., 12.05., 26.05., 02.06.2025

Ort Draußen, bei schlechtem Wetter im Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen

Beitrag 30,00 €

Anmeldung keb Tuttlingen

Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Mit den Naturdetektiven draußen unterwegs



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Weg vom Bildschirm – Raus in die Natur

2-teiliges Seminar für Eltern von Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren

Hinweis: Das Seminar kann nur als ganzes gebucht werden

Online-Infoabend für die Eltern

Smartphone, Spielkonsole, Tablet und TV: Eltern heutzutage sind geforderter denn je, wenn es um die richtige Mediennutzung ihrer Kinder geht. Häufig benötigt es Überzeugungsarbeit die Kinder raus in die Natur zu bewegen. Wie dies dennoch gelingen kann, zeigen Impulse an diesem Infoabend.

Die Teilnahme ist mit allen internetfähigen Geräten möglich. Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Termin(e): Dienstag, 03.06.2025, 18.30 – 19.30 Uhr

Nachmittag in der Natur



Die kleinen Naturentdecker gehen mit ihren Eltern (1 Elternteil) dem Frühling auf die Spur. Gemeinsam entdecken wir die ersten Blumen und Kräuter. Wir führen kleine Experimente durch und schulen unsere Sinne.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk, Sonnenhut, Sonnencreme, Vesper,

Trinkflasche, Becherlupe, kleiner Korb oder Eimer, Picknickdecke oder Sitzkissen, Matschhose.

- Leitung** Nadin Corinna Bühler, Lehrerin, Eltern-Kind Kursleiterin
Termin(e) Freitag, 06.06.2025, 14.30 – 16.00 Uhr
Treffpunkt Schildrainschule, Berliner Ring 20, Tuttlingen
Beitrag 15,00 €, kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Familien in besonderen Lebenslagen aus dem Landkreis Tuttlingen
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

@ 5-teiliger Online-Kurs



Kess erziehen:

Weniger Stress – Mehr Freude

Für Erziehende mit Kindern zwischen 3 und 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.

Die Teilnahme ist mit allen internetfähigen Geräten möglich, **Voraussetzung ist eine funktionierende Kamera**. Die Zugangsdaten für ZOOM erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

- Leitung** Patricia Eisenlauer, Lehrerin, Kess-Trainerin, EKP-Kursleiterin
 Jessica Klaiber, Elterncoach, Familienberaterin, Kess-Trainerin
Termin(e) dienstags, 11.02., 18.02., 27.02., 11.03., 18.03.2025
 jeweils 19.30 – 21.50 Uhr
Beitrag 50,00 € einschl. Elternhandbuch, Paare 65,00 € (kostenfrei über Landesprogramm Stärke für Familien in besonderen Lebenslagen aus dem Landkreis Tuttlingen)
Anmeldung keb Tuttlingen
Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.
Hinweis Bitte geben Sie das Geburtsdatum der Kinder an

Fortbildung für Kinder- und Familiengottesdienstteams

Wunder und Gleichnisse im Kinder- und Familiengottesdienst

In dieser Fortbildung lernen Sie kreative Ideen und praktische Ansätze kennen, wie Sie Wunder und Gleichnisse lebendig und kindgerecht in Wortgottesdiensten umsetzen können. Zielgruppe: Ehrenamtliche, die Kinder- und Familiengottesdienste gestalten wollen oder dies bereits tun.

Leitung	Marianne Neher, Religionspädagogin
Termin(e)	Samstag, 25.01.2025, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort	Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1, Fridingen
Beitrag	kostenlos
Anmeldung	keb Tuttlingen
Veranstalter	keb Tuttlingen in Koop. mit Institut für Fort- und Weiterbildung DRS und Dekanat Tuttlingen-Spaichingen

@ Online-Vorträge für Eltern – Angebote der keb Bodenseekreis

Resilienz – vom gestärkten Kind zum widerstandsfähigen Erwachsenen

Was ist Resilienz, wie entwickelt sie sich? Welche Stellschrauben können die Widerstandsfähigkeit eines Menschen verändern? Der Themenabend gibt konkrete Impulse, wie Kinder aus entwicklungspsychologischer Sicht für die Herausforderungen des Lebens gestärkt werden können und ermutigt jeden Erwachsenen die eigene Widerstandskraft kontinuierlich zu erweitern.

Leitung	Tabea Schmidt, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin
Termin(e)	Donnerstag, 06.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr
Beitrag	5,00 €
Anmeldung	www.keb-fn.de

Kopf (zu) voll mit der Organisation des Familienlebens?

Familienmanager:innen und Mental Load

Liegt in Ihrer Familie die mentale Denkarbeit, um den Familienalltag am Laufen zu halten, hauptsächlich bei Ihnen? Wie gehen Sie mit Mental Load um – dem „Zuviel im Kopf“? An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Impulse, wie die eigenen Bedürfnisse im Fokus bleiben können, ohne dabei Familie und Umfeld aus dem Blick zu verlieren.

Leitung	Brigitte Maria Lambrecht, Erzieherin, Familienberaterin
Termin(e)	Dienstag, 18.03.2025, 20.00 – 21.45 Uhr
Beitrag	18,00 €
Anmeldung	www.keb-fn.de
Veranstalter	keb Bodenseekreis in Kooperation mit keb RV und keb TUT

Von Gaming bis Social Media: Mediennutzung – aber sicher!

Mediensucht, Cybermobbing, Cybergrooming. Das sind nur einige der Phänomene, die Eltern und pädagogischen Fachkräften Sorgen bereiten. Doch wie sieht ein gesundes Mediennutzungsverhalten aus? Und (wie) kann ich Kinder dabei unterstützen, Medien sinnvoll zu nutzen?

Der Abend soll einen Überblick geben über die aktuellen Medienwelten von Kindern und Jugendlichen (0 – 14 Jahre) sowie deren mögliche Gefahren. Speziell Social Media-Dienste sowie das Thema Gaming stehen dabei im Zentrum. Eltern und pädagogische Fachkräfte erhalten Hintergrundwissen zur altersgerechten Nutzung digitaler Medienangebote, zu Möglichkeiten der Prävention und zum kompetenten Umgang mit Problemen. Geeignete Anlaufstellen werden genannt und es bleibt Raum für Fragen.

Leitung Meike Uhrig, Medienwissenschaftlerin

Termin(e) Mittwoch, 02.04.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Anmeldung moll@tagesmuetter-tuttlingen.de, 07461/96-8333

Veranstalter Tagesbetreuung für Kinder e.V., Tuttlingen in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.

Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld...

Infoabend für werdende Eltern

Für werdenden Eltern stellen sich viele Fragen rund um die Geburt und die Zeit danach. Kompetente Ansprechpartnerinnen sind die Mitarbeiterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen im Landkreis Tuttlingen. Sie informieren werdende Mütter und Väter über die Stiftung „Mutter und Kind“, Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und geben einen Überblick über Angebote für Eltern im Landkreis.

Eine Teilnahme ist per Zoom möglich. Ein Link zur Teilnahme wird Ihnen vor der Veranstaltung per Mail zugeschickt.

Leitung Sabine Schmid, Caritas; Inge Jahn, Gesundheitsamt; Marina Stoll, Diakonie

Termin(e) Mittwoch, 09.04.2025 von 19.00 – 20.30 Uhr

Beitrag kostenfrei

Anmeldung geigis.k@caritas-schwarzwald-alb-donau.de

Veranstalter Caritas, Diakonie, Gesundheitsamt in Kooperation mit keb und vhs Tuttlingen

@ Digitaler Elterntreff – Online-Vorträge der keb Zollernalb**Meine Familie – Stress oder Erfüllung?**

Liebevoll, geduldig, konsequent und ruhig – all das sollten Eltern sein, und zwar zu jeder Zeit! Warum hohe Erwartungen die Familienharmonie gefährden und wie es uns gelingt, das Eltern-Sein wieder mit Freude und Erfüllung zu erleben. Familienleben ist oft mit Stress verbunden. Wir werden einen Blick auf das werfen, was wir für die eigene Familie wollen und wie das wieder seinen Platz im Familienleben finden kann. Dabei geht es auch um die eigenen Kräfte-Ressourcen und wie wir mit ihnen nachhaltig haushalten.

Termin(e) Dienstag, 25.02.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Familienstress am Morgen

Wie ein entspannter Start in den Tag gelingen kann

In vielen Familien ist der Start in den Tag mit Stress verbunden. Sobald der Wecker klingelt, steigt die Anspannung. Wie können wir als Erwachsene die Regie so führen, dass tägliche Abläufe leichter gehen und sogar Freude bereiten? Der Abend wird dir neue Impulse geben, die ersten Stunden des Tages so zu gestalten, wie er zu deiner Familie passt. Dann können wieder mehr Tage gut beginnen.

Termin(e) Dienstag, 18.03.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Wutanfälle bei Kindern – Wege aus der Hilflosigkeit

Manchmal sieht man, wie sich das „Unwetter“ zusammenbraut. Manchmal kommen die Wutanfälle scheinbar aus dem Nichts. Dieser Abend unterstützt Eltern, solche Situationen besser zu verstehen und eine Ahnung von der Not zu bekommen, in der das Kind steckt. Durch neue Herangehensweisen wird es möglich, die Wutanfälle deines Kindes besser und souverän zu begleiten.

Termin(e) Dienstag, 08.04.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Mein Kind sollte ... Wie Eltern spielerisch mit den Pflichten ihrer Kinder umgehen können

Regeln, Grenzen und altersgerechte Pflichten sind wichtig. Doch je mehr wir Erwachsenen darauf pochen, desto heftiger stoßen sie auf Widerstand, der schnell zur Eskalation führt. An diesem Abend möchten wir gemeinsam herausfinden, wie es gar nicht erst so weit kommt.

Termin(e) Dienstag, 13.05.2025, 20.00 – 21.30 Uhr

Leitung Ulrike Bogen, Familienberaterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Beitrag 10,00 € pro Termin

Anmeldung keb Zollernalbkreis, Tel. 07433/90110-30, www.keb-zak.de

Veranstalter Kath. Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V.

@ ONLINE**7 Wochen JA sagen**

Briefaktion für Paare und Familien in der Fastenzeit



Unter dem Motto „7 Wochen JA sagen“ möchten wir in der Fastenzeit das Zusammenleben als Paar bzw. als Familie in den Blick nehmen. Dazu erhaltet ihr ab März 2025 für jede Woche einen Brief mit Anregungen, Ideen und spirituellen Impulsen für euer Miteinander.

Termin(e) ab Freitag, 07.03.2025**Beitrag** ohne Beitrag**Anmeldung** bis 23.02.2025 unter <https://www.7wochenaktion.de>**Veranstalter** Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V.**Ehevorbereitungsseminar auf dem Dreifaltigkeitsberg**

In der Vorbereitungszeit auf die Trauung haben Sie die Möglichkeit, über Ihre Beziehung nachzudenken, sich mit dem Partner / der Partnerin und mit anderen Paaren auszutauschen und wertvolle Anregungen zu erhalten.

Leitung P. Alfons Schmid CMF, Ulrike und Felix Diehm**Termin(e)** Samstag, 15.03.2025, 9.30 – 17.00 Uhr**Ort** Dreifaltigkeitsberg Spaichingen**Beitrag** 50,00 € pro Paar, inkl. Mittagessen**Anmeldung** P. Alfons Schmid CMF, Dreifaltigkeitsberg Spaichingen, Tel. 07424/95835-16, haus-der-stille@claretiner.de**Auf dem Weg zur Ehe**

Ehevorbereitungsseminar des Dekanats

Wir laden Paare ein, sich unterwegs zur Ehe Zeit zu nehmen, um über Liebe und Glück, Hoch-Zeit und All-Tag, Krisen, Streit und Versöhnung, Gott und Religion nachzudenken und ins Gespräch zu kommen. Die Paare werden in ihrem Suchen und Fragen von einem kompetenten Team begleitet.

Leitung Jutta und Alexander Krause**Termin(e)** Samstag, 29.03.2025, 9.30 – 17.00 Uhr**Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Alter Schulplatz 1, Mühlheim**Beitrag** 25,00 € pro Paar, zzgl. Kosten fürs Mittagessen**Anmeldung** Kath. Dekanatsgeschäftsstelle, Uhlandstr. 3, Tuttlingen, Tel. 07461/965980-10, dgs.tut@drs.de

Veranstaltungen Fachbereich Ehe und Familie DRS

Wer innehält, erhält von innen Halt

Wochenende für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung

<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende/alleinerziehende/we-angebote-fuer-alleinerziehende.html>

- Leitung** Andrea Zacke
Termin(e) Freitag, 11.04. – Sonntag, 13.04.2025
Ort Jugendhaus St. Norbert, Rot an der Rot
Anmeldung bis 28.02.2025, Tel. 0711/9791-1040, ehe-familie@bo.drs.de

@ Online-Kurs für Einzelne und Paare

PaarBalance+ Zeit für ein Beziehungs-Update

Was braucht deine Beziehung im neuen Jahr? Vielleicht ein „Fitness-Programm“? Dann gönn dir mit PaarBalance+ ein Update für deine Beziehung! Du bekommst ein interaktives und humorvolles Coaching zur Verfügung gestellt, das jederzeit und überall genutzt werden kann. Allein oder als Paar. Entwickelt wurde es von zwei Paartherapeuten. Die 18 interaktiven Online-Sitzungen à 25 min können innerhalb von vier Monaten genutzt werden. Beim Infoabend über Zoom wird das Programm vorgestellt. Begleitend werden drei digitale Abende angeboten, so dass du bei Bedarf einen Ort für Fragen und zum Austausch hast.

- Leitung** Mechthild Alber, Dr. Ute Rieck, Fachbereich Ehe und Familie
Termin(e) **Infoabend:** Montag, 28.04.2025
Austauschabende: 27.05., 24.06., 22.07.2025, jeweils 20.00 – 21.30 Uhr
Beitrag 99,00 € (Paar); 59,00 € (Einzelperson)
Anmeldung www.paar-ehe.de/partnerschaft-leben/paarbalance.html

Tag der Hochzeitsjubilare mit Weihbischof Dr. Gerhard Schneider

Mit dem Motto „Dank für den gemeinsamen Weg – Segen für die Zukunft“ sind Jubilare – egal ob sie Baumwoll- oder diamantene Hochzeit feiern – angesprochen, aus der Routine des Alltags auszusteigen, sich eine Unterbrechung zu gönnen und ihren gemeinsamen Weg zu feiern, sich zu besinnen und zu orientieren. Der Tag beginnt mit einem Festgottesdienst im Kloster Untermarchtal. Nach einem festlichen Mittagessen wird es verschiedene Nachmittagsangebote als Impulse für die Partnerschaft geben.

- Termin(e)** Samstag, 27.09.2025
Ort Kloster Untermarchtal
Beitrag 80,00 € pro Paar
Anmeldung Tel: 0711 9791-1040, ehe-familie@bo.drs.de

Trauergruppen**Herzliche Einladung in das Trauercafé**

- Leitung** Hans-Peter Mattes, Dekanatsreferent TUT und Team
- Termin(e)** jeden 2. Donnerstag im Monat von 15.30 – 18.00 Uhr
09.01., 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 05.06., 10.07.2025
- Ort** Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen
- Anmeldung** Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme unter
07461/965980-10
- Veranstalter** Katholisches Dekanat TUT-Spaichingen, Evangelischer
Kirchenbezirk TUT

**Trauergruppe für Angehörige nach Suizid für die Region
Schwarzwald-Baar-Heuberg**

- Leitung** Ulrike Wolf (Trauerbegleiterin) mit Team
- Termin(e)** Donnerstag, 16.01., 20.02., 20.03., 17.04., 15.05., 26.06.,
17.07.2025, jeweils 19.30 – 22.00 Uhr
- Ort** Haus des kath. Dekanats, Uhlandstr. 3, Tuttlingen
- Anmeldung** Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme unter
0741/34853342, 01573/2774244
oder trauerberatung-dekanat.rottweil@drs.de
- Veranstalter** Kath. Dekanat Tuttlingen-Spaichingen Evangelischer
Kirchenbezirk TUT

Trauergruppe für verwaiste Eltern

- Leitung** Silke Schätzle
- Termin(e)** jeden 1. Donnerstag im Monat jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
Termine: 02.01., 06.02., 06.03., 03.04., 01.05., 05.06., 03.07.2025
- Ort** Evangelisches Gemeindehaus, Gartenstr. 4, Tuttlingen
- Anmeldung** Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme unter
07461/9009036 Silke Schätzle

Trauergruppe früh verwaister Eltern

- Leitung** Angelika Kleijn
- Termin(e)** jeden 2. Donnerstag im Monat jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
Termine: 13.02., 20.03., 10.04., 08.05., 05.06., 10.07.2025
- Ort** Gruppenraum der Ev. Kirche in Niedereschach
- Anmeldung** Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme unter 07720/954388
Angelika Kleijn

Trauerberatung für Kinder, Jugendliche und deren Angehörige



Die Trauerberatungsstelle wird geleitet von Ulrike Wolf, ausgebildete Trauerbegleiterin, Krankenschwester und Sozialarbeiterin. Es handelt sich um eine Anlaufstelle für alle Fragen rund um Sterben, Tod und Trauer für Familien, Institutionen, Schulen, Kindergärten, usw..

Kinder, Jugendliche und deren Angehörige werden während der Zeit der Erkrankung und des Sterbens, zwischen Tod und Beerdigung und auch in der Trauer unterstützt. In akuten Trauersituationen z.B. an einer Schule, gibt es Unterstützung direkt vor Ort. Frau Wolf bietet auch Vorträge und Fortbildungen an.

Nähere Infos und Anmeldung zu allen Angeboten:
Trauerberatungsstelle Unter dem Regenbogen, Ulrike Wolf
 Tel. 0741/34853342 oder 0157/32774244; www.mit-kindern-trauern.de
 E-Mail: trauerberatung-dekanat.rottweil@drs.de

Gruppenangebote der Trauerberatungsstelle

Trauergruppe für Kinder von 6 – 12 Jahren

- Termin(e)** Samstag, 11.01., 08.03., 31.05., 19.07.2025,
 jeweils 10.00 – 16.30 Uhr
 sowie Sonntag, 12.01., 09.03., 01.06., 20.07.2025,
 jeweils 9.30 – 16.00 Uhr
- Ort** Rottweil, Körnerstraße 23
- Beitrag** 12,00 €

Missing you Treffpunkt für Jugendliche ab 13 Jahren

- Termin(e)** Freitag, 10.01., 07.02., 07.03., 04.04., 02.05., 27.06., 25.07.2025,
 jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
- Ort** Rottweil, Körnerstraße 23

„Du fehlst!“ Begleitete Gesprächsgruppe für junge Erwachsene

- Leitung** Ulrike Wolf, Trauerbegleiterin mit Team
- Termin(e)** Mittwoch, 15.01., 12.02., 12.03., 09.04., 07.05., 04.06., 02.07.,
 30.07.2025, jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
- Ort** Rottweil, Körnerstraße 23

Plötzlich Allein! Trauergruppe für Verwitwete mit Kindern

- Termin(e)** Freitag, 24.01., 21.02., 21.03., 11.04., 09.05., 06.06., 11.07.2025,
 jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
- Ort** Rottweil, Körnerstraße 23

Einfach so weg!**Trauergruppe für verwaiste Eltern von Jugendlichen**

- Termin(e)** Mittwoch, 29.01., 26.02., 26.03., 30.04., 28.05., 25.06.,
23.07.2025, jeweils 19.30 – 22.00 Uhr
- Ort** Bischof-Linsenmann Haus (UG), Königstr. 47, Rottweil

Wenn Männer trauern Trauerstammtisch für Männer

- Termin(e)** Montag, 20.01., 17.02., 17.03., 07.04., 12.05., 23.06., 21.07.2025,
jeweils 19.30 – 22.00 Uhr
- Ort** Gasthaus Engel, Hauptstr. 104, Spaichingen

Weitere Angebote der Trauerberatungsstelle**Flying High ... Ein Wochenende für trauernde Jugendliche**

- Leitung** Ulrike Wolf, Trauerbegleiterin mit Team
- Termin(e)** Freitag, 23.05.2025, 18.00 Uhr
bis Sonntag, 25.05.2025, ca. 14.00 Uhr
- Ort** Familienferiendorf Eckenhof, Dr.-Helmut-Junghans-Str. 50,
Schramberg-Sulgen
- Beitrag** 25,00 € Eigenbeteiligung
- Anmeldung** Dekanat Rottweil 0741 246120
oder trauerberatung-dekanat.rottweil@drs.de
- Veranstalter** Familienerholungswerk Eckenhof in Koop. mit Trauerberatung
Unter dem Regenbogen und dem Dekanat Rottweil

Austauschtreffen für alle Trauerbegleitenden**Das richtige Wort, zur richtigen Zeit**

Wie schon in den Vorjahren laden wir zu einem offenen Abend für alle Trauerbegleitenden in der Region ein. Der Abend soll zum Gespräch und Austausch dienen, zum Kennenlernen, zum gegenseitigen Vorstellen der eigenen Arbeitsweise oder bewährter Methoden. Durch Vernetzung und gegenseitige Unterstützung, auch kollegialer Beratung, erweitern wir unser Repertoire und können so kreativer begleiten.

- Leitung** Ulrike Wolf, Sozialpädagogin, Intensiv-Krankenschwester und
Trauerbegleiterin. Sie leitet die Trauerberatungsstelle „Unter
dem Regenbogen“ für Kinder, Jugendliche und deren Familien
- Termin(e)** Mittwoch, 11.03.2025 um 19.30 Uhr
- Ort** Bischof-Linsenmann Haus (UG), Königstr. 47, Rottweil
- Anmeldung** Dekanat Rottweil 0741/246120
oder trauerberatung-dekanat.rottweil@drs.de

„Die Welt ist ärmer geworden ohne Dich!“

Wochenende für Familien, die um ein Familienmitglied trauern

An diesem Wochenende könnt ihr als ganze Familie eurer Trauer Zeit und Raum geben. In der Begegnung mit der Natur, im Wald gehen wir neue Wege. Wann habt ihr euch das letzte Mal Zeit für euch und eure Trauer genommen? Wir werden aktive Zeiten im Wald verbringen, aber auch Zeit zum Austausch mit anderen Betroffenen und gegenseitiger Unterstützung nehmen. Es gibt teilweise getrennte Angebote für Eltern und Kinder, aber auch gemeinsame Zeiten. Immer wieder geht es raus zum Erleben und Erfahren. Wetterfeste Kleidung ist nötig!

- Leitung** Ulrike Wolf, Trauerbegleiterin und Team
- Termin(e)** Freitag, 04.07.2025 (Anfang 18.00 Uhr)
bis Sonntag, 06.07.2025 (Ende ca. 14.00 Uhr)
- Ort** Familienferiendorf Eckenhof, Dr.-Helmut-Junghans-Straße 50,
Schramberg-Sulgen
- Beitrag** 50,00 € Eigenbeteiligung
- Anmeldung** Dekanat Rottweil 0741/246120
oder trauerberatung-dekanat.rottweil@drs.de
- Veranstalter** Familienerholungswerk Eckenhof in Kooperation
mit Trauerberatung „Unter dem Regenbogen“
Trauerberatungsstelle für Kinder, Jugendliche und deren
Angehörige

Angebot für Trauer- und Sterbebegleitende

Sterbende begleiten, Trauernde verstehen

In vielen Gemeinden gibt es mittlerweile Einzelne oder Gruppen, die Sterbende begleiten und /oder regelmäßige Treffen für Trauernde anbieten. Wir laden alle Verantwortlichen dieser Gruppierungen aus den Gemeinden der Region ein, ob sie sich als Sitzwache, Hospizgruppe, Trauergruppe oder anders bezeichnen. Wir werden Erfahrungen austauschen, gemeinsame Interessen sammeln, Probleme besprechen und überlegen, welche regionalen Weiterbildungsangebote wir benötigen.

- Leitung** Hans Peter Mattes, Tuttlingen
- Termin(e)** Mittwoch, 14.05.2025 um 19.30 Uhr
- Ort** Bischof-Linsenmann Haus (UG), Königstr. 47, Rottweil
- Anmeldung** keb Kreis Rottweil, 0741/246-119, info@keb-rottweil.de,
www.keb-rottweil.de

Gymnastik fürs Gehirn – Thema: Wasser ist Leben**Weiterbildung für Menschen, die mit Senioren arbeiten**

Das Gehirn lebenslang zu trainieren unterstützt nicht nur die geistige Fitness, sondern wirkt sich auch positiv auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit aus. Erfreulicherweise können bis ins hohe Alter neue Verknüpfungen im Gehirn entstehen. Abwechslungsreiche Übungen und Materialien helfen dabei, auch ältere Menschen geistig anzuregen, sei es in einer Altenpflegeeinrichtung, in der Tagespflege, im Seniorenkreis oder zu Hause im privaten Umfeld.

Sie erhalten ausführliche schriftliche Unterlagen zu den einzelnen Übungen.

Die Fortbildung beinhaltet eine kleine Kaffeepause in der Zeit ist für Gespräche und einen gegenseitigen Austausch.

Leitung	Gemma Benintende, Gedächtnistrainerin BVGT e.V.
Termin(e)	Freitag, 16.05.2025, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	Balingen, kath. Gemeindehaus, Heilig-Geist-Kirchplatz 4
Beitrag	33,00 € incl. Getränk
Anmeldung	bei der keb ZAK, Tel. 07433/90110-30, www.keb-zak.de
Veranstalter	Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis e.V.

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.

Leitung	Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Ausbildungsleiterin BVGT e.V.
Termin(e)	Modul 1 (Grundkurs): Mi., 23.07.2025, 9.00 Uhr – So., 27.07.2025, 12.15 Uhr Modul 2 (Aufbaukurs 1): Mi., 22.10.2025, 9.00 Uhr – So., 26.10.2025, 12.15 Uhr Modul 3 (Aufbaukurs 2): Mi., 28.01.2026, 9.00 Uhr – So., 01.02.2026, 12.15 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Luzen, Klostersteige 6, Hechingen
Beitrag	Auskunft über Kursgebühren auf Nachfrage bei der keb ZAK
Anmeldung	bei der keb ZAK www.keb-zak.de
Veranstalter	keb Zollernalbkreis, Bildungshaus St. Luzen
Hinweis	Übernachtungen bitte direkt im Bildungshaus St. Luzen buchen: Tel. 07471/9341-0, mail@luzen.de , www.luzen.de

Veranstaltungen Fachbereich Frauen DRS

Führungswerkstatt – Changemanagement in der Führung von Mitarbeitenden – stärkende Impulse für den Führungsalltag Führungs- und Kommunikationstraining für Frauen in Verantwortung

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

- Leitung** Sabinja Klink
Termin(e) Mittwoch, 19.11.2025
Ort Evangelische Tagungsstätte, Bernhäuser Forst,
Dr. Manfred-Müller-Str. 4, Filderstadt
Beitrag 145,00 € zzgl. Verpflegung
Anmeldung bis 06.10.2025 bei der Diözese Rottenburg-Stuttgart,
Fachbereich Frauen, Tel. 0711 9791-1050/-4762,
frauen@bo.drs.de
Veranstalter Fachbereich Frauen Diözese Rottenburg-Stuttgart

Mitarbeitende stärken in unsicheren Zeiten – Spannungen und Konflikte im Team bearbeiten und moderieren Führungs- und Kommunikationstraining für Frauen in Verantwortung

Wir gehen den Fragen nach, wie man Unterschiedlichkeiten und Differenzen im Team ressourcen- und stärkenorientiert nutzen kann. Sie erfahren, wie sich Spannungen durch unterschiedliche Arbeitsstile, Haltungen und Bedürfnisse im Team auswirken und mit welcher Herangehensweise sich eine konstruktive Mitarbeiterführung verbinden lässt. Anhand der aktuellen Herausforderungen vor Ort können Sie sich für Ihre Teamsituation konkrete Strategien erarbeiten. Auch erhalten Sie Stärkung, um Konflikte in Teambesprechungen, zwischen einzelnen Personen oder Abteilungen effektiv zu moderieren.

- Leitung** Sabinja Klink
Termin(e) Di., 21. – Mi., 22.10.2025
Ort Evangelische Tagungsstätte, Bernhäuser Forst,
Dr. Manfred-Müller-Str. 4, Filderstadt
Beitrag 280,00 € zzgl. Verpflegung und evtl. Unterkunft
Anmeldung bis 05.09.2025 bei der Diözese Rottenburg-Stuttgart,
Fachbereich Frauen, Tel. 0711 9791-1050, frauen@bo.drs.de
Veranstalter Fachbereich Frauen Diözese Rottenburg-Stuttgart

Januar 2025

15.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
15.	Offener Stilltreff in Gosheim	35
22.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
22.	Impulse zum Heiligen Jahr.....	2
22.	Selbstbestimmt gegen Mobbing	9
25.	Fortbildung für Kinder- und Familiengottesdienstteams	43
27.	MBSR Übungsabend	19
27.	Reisebericht Norwegen – Hurtigruten.....	30
27.	Online: Besser schlafen durch Strömen	21
29.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
29.	Offener Stilltreff in Gosheim	35
31.	Lesung: Der alte König in seinem Exil	9

Februar 2025

01.	Einführung in die Achtsamkeit: im Jetzt verankert	20
03.	Kurs: Eltern-Kind-Treff	37
04.	Kurs 1: Gymnastik für Frauen 55 plus	25
04.	Kurs 2: Gymnastik für Frauen 55 plus	25
04.	Kurs 1: Musikzwerge in Bewegung	40
05.	Kurs: Online-Schreibwerkstatt	30
05.	Online-Schreibwerkstatt.....	30
05.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
06.	Online-Vortrag: Resilienz - vom gestärkten Kind	43
06.	Bundestagswahl 2025	10
10.	Kurs 1: Minimäuse	38
10.	Kurs: Bewegung und Entspannung	25
11.	Kurs 2: Minimäuse	38
11.	Kurs 1: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
11.	Online-Kurs: Kess erziehen.....	42
11.	Vortrag: Cookinseln - wunderbar geschaffen!.....	10
11.	Vortrag: Depressionen in heutiger Zeit.....	21
12.	Kurs 1: Forscherzwerge.....	31
12.	Kurs 2: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
12.	Mit Leib und Seele beten	2
12.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
12.	Offener Stilltreff in Gosheim	35
13.	Kurs 2: Forscherzwerge.....	31
13.	Trauercafé	48
14.	Kurs 1: Rasselbande.....	39
14.	Vortrag und Lesung: Das Glück wächst im Garten.....	3
14.	Valentinsgottesdienst: Liebe gewinnt	4

17.	Kurs 1: Yoga auf dem Stuhl	26
17.	Kurs 2: Yoga auf dem Stuhl	26
18.	MBSR Infoabend	18
19.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
19.	Impulse zum Heiligen Jahr.....	2
19.	Selbstbestimmt gegen Mobbing	9
22.	Meditationsvormittag: Zeit der Stille und Achtsamkeit	19
24.	MBSR Übungsabend	19
25.	Online-Vortrag: Meine Familie - Stress oder Erfüllung?	45
26.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
26.	Offener Stilltreff in Gosheim	35
27.	Kurs: Tanz einfach mit.....	25

März 2025

07.	Briefaktion: 7 Wochen JA sagen	46
10.	Vortrag: Heilfasten nach Dr. Buchinger Methode	22
11.	Kurs: Pilates.....	27
11.	Kurs: Eltern-Kind-Treff in Rottweil-Göllsdorf.....	37
11.	Kurs: Feldenkrais	27
11.	Austauschtreffen für alle Trauerbegleitenden	50
12.	Kurs 1: Hatha-Yoga.....	26
12.	Kurs 2: Hatha-Yoga.....	26
12.	Mit Leib und Seele beten	2
12.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
12.	Online-Schreibwerkstatt.....	30
12.	Film und Gespräch: Autismus, Humor, Fußball	11
12.	Offener Stilltreff in Gosheim	35
13.	Vortrag: „Christians for future“	12
13.	Online-Kurs: Achtsamer Start in den Tag	20
13.	Trauercafé	48
15.	Oasentag in Deilingen	4
15.	Ehevorbereitungsseminar auf dem Dreifaltigkeitsberg	46
17.	Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder.....	31
18.	Kurs 3: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
18.	Kurs: MBSR Stressbewältigung.....	18
18.	Online-Vortrag: Organisation des Familienlebens	43
18.	Online-Vortrag: Familienstress am Morgen	45
19.	Kurs 4: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
19.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
19.	Kurs: Gedächtnistraining mit allen Sinnen.....	28
19.	Selbstbestimmt gegen Mobbing	9
22.	Bildvortrag: 111 Orte im Hegau.....	31

24.	MBSR Übungsabend	19
24.	Kurs: Hui Chun Gong	28
26.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
26.	Offener Stilltreff in Gosheim	35
27.	Mitlach-Vortrag: Lachend in den Frühling	33
28.	Eltern-Kind-Osterbasteln	40
29.	Meditationsvormittag: Zeit der Stille und Achtsamkeit.....	19
29.	Tanzen zwischen Himmel und Erde.....	23
29.	Ehevorbereitungsseminar: Auf dem Weg zu Ehe	46
31.	Glaubensgespräche	5
31.	Autorenlesung: Pizza, Pasta, Mo(r)da.....	32

April 2025

02.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
02.	Online-Schreibwerkstatt.....	30
02.	Online-Vortrag: Von Gaming bis Social Media	44
03.	Filmabend in Nendingen	32
05.	Heilsames Singen	6
05.	Frauenfrühstück: Das geht mir sehr zu Herzen.....	23
08.	Infoveranstaltung: Wunsch-Großeltern	12
08.	Online-Vortrag: Wutanfälle bei Kindern	45
08.	Vortrag: Kräht der Gockel auf dem Mist.....	13
09.	Mit Leib und Seele beten	2
09.	Online-Infoabend: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld	44
09.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
09.	Offener Stilltreff in Gosheim	35
10.	Trauercafé	48
11.-13.	Wochenende für Alleinerziehende.....	47
12.	Sühnegang der Männer	8
18.	Friedenswanderung.....	11
22.	Kurs 5: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
23.	Kurs 6: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
23.	Selbstbestimmt gegen Mobbing	9
28.	MBSR Übungsabend	19
28.	Glaubensgespräche	5
28.	Kurs: Waldspielgruppe – Waldwichtel	41
28.	Online-Infoabend: PaarBalance+	47
29.	Vortrag: Über Generationen hinweg.....	14
29.	Vortrag: Nahestehende auf letztem Weg begleiten	13
30.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
30.	Offener Stilltreff in Gosheim	35

Mai 2025

06.	Kurs 2: Musikzwerge.....	40
06.	Vortrag: Hildegard von Bingen – Kräuter für die Seele	24
07.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
08.	Kurs: Babykurs „Wahrnehmung“	36
08.	Kurs: Babykurs mit Babymassage	36
08.	Podiumsgespräch: Langes Leben – Gutes Leben?	15
08.	Trauercafé	48
12.	Kurs: Beckenboden Grundkurs	29
12.	Kurs: Beckenboden Aufbaukurs	29
13.	Vortrag: Art of Aging statt AntiAging.....	15
13.	Online-Vortrag: Mein Kind sollte...	45
14.	Mit Leib und Seele beten	2
14.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
14.	Online-Schreibwerkstatt.....	30
14.	Vortrag: Alles rund um die Vorsorgevollmacht.....	14
14.	Sterbende begleiten, Trauernde verstehen	51
14.	Selbstbestimmt gegen Mobbing	9
16.	Kräuterspaziergang bei Kolbingen.....	33
16.	Waldbegehung: Die Kath. Kirche und ihre Wälder	16
16.	Gymnastik fürs Gehirn	52
17.	Meditationsvormittag: Zeit der Stille und Achtsamkeit.....	19
21.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
22.	Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.....	6
23.-25.	Trauerwochenende für Jugendliche: Flying High	50
23.	Infoveranstaltung: Ehrenamtsbörse	16
26.	MBSR Übungsabend	19
26.	Glaubensgespräche	5
27.	Kurs: 7: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
27.	Kurs: Yoga im Wald	29
28.	Kurs 8: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
28.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
29.-03.06.	Radpilgertour	5

Juni 2025

02.	Kurs 3: Minimäuse	38
03.	Kurs 4: Minimäuse	38
03.+06.	Naturdetektive	41
03.	Tonbildschau: Kapellen auf dem Heuberg.....	8
04.	Kurs 3: Forscherzwerge.....	39
04.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
04.	Online-Schreibwerkstatt.....	30

05.	Kurs 4: Forscherzwerge.....	39
05.	Trauercafé	48
06.	Kurs 2: Rasselbande.....	39
25.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
25.	Selbstbestimmt gegen Mobbing	9
28.	Fairer Markt.....	16
30.	MBSR Übungsabend	19

Juli 2025

01.	Kurs 9: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
01.	Vortrag mit Andreas Rieck: Nimm`s leicht.....	24
02.	Kurs 10: Fit fürs 1. Lebensjahr	34
02.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
04.-06.	Wochenende für Familien in Trauer	51
05.	Wanderung: Die Kirchen-Ruine Maria Hilf	7
06.	Glaubensfest der Männer	8
07.	Glaubensgespräche	5
09.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
09.	Online-Schreibwerkstatt.....	30
10.	Trauercafé	48
12.	Meditationsvormittag: Zeit der Stille und Achtsamkeit.....	19
16.	Mit Leib und Seele beten	2
16.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
21.	MBSR Übungsabend	19
23.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35
23.	Selbstbestimmt gegen Mobbing	9
23.-27.	Ausbildung Gedächtnistrainer (Modul 1).....	52
30.	Offener Stilltreff in Tuttlingen.....	35

Bildnachweise:

Umschlag Ursula Berner	S. 14	keb Rottweil	S. 29	B. Benkert-Utz
S. 2 Pfr. Müller	S. 15	Canva	S. 30	F. Schuhmacher
S. 2 Canva	S. 15	U. Reyle	S. 30	Canva
S. 3 Bene-Verlag	S. 16	M. Dufner	S. 31	Canva
S. 4 Canva	S. 17	Pixabay	S. 31	E. Ulmer
S. 4 Canva	S. 18	U. Berner,	S. 32	Pixabay
S. 5 Pfr. Müller		G. Schneider	S. 33	B. Leibold
S. 6 N. Matt	S. 19	R. Laschinger	S. 33	Canva
S. 6 Canva	S. 20	M. Beck	S. 35	R. Stannecker
S. 7 keb TUT	S. 21	F. Böhme	S. 35	A. Weber
S. 7 Homepage	S. 22	D. Motzkus	S. 37	M. Dufner
Sonnenhaus	S. 22	Canva	S. 40	L. Riede
S. 10 Canva	S. 23	B. Weingardt	S. 40	Canva
S. 11 Canva	S. 24	E. Beiter	S. 41	N. Bühler
S. 12 O. Wetzell	S. 24	camino-Verlag	S. 42	Canva
S. 13 Canva	S. 28	B. Hanser	S. 49	U. Wolf



**Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Tuttlingen e. V.**

Wer wir sind und was wir bieten:

Die Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V. ist ein eingetragener Verein und ein anerkannter Träger der offenen Erwachsenenbildung im Landkreis Tuttlingen.

- ▶ Unsere Basis ist das christliche Menschenbild. Auf diesem Hintergrund sprechen wir Menschen in ihrer Ganzheit an.
- ▶ Offenheit und Toleranz sind uns wichtig. Unsere Angebote richten sich an Menschen aller Konfessionen und Weltanschauungen.
- ▶ Wir bieten Denkanstöße, Wissen und Werte und unterstützen und begleiten Menschen in ihren verschiedenen Lebenssituationen.
- ▶ Wir bieten Orte der Begegnung und des Austausches und nehmen Menschen in ihrer Sehnsucht nach Sinn ernst.
- ▶ Wir schaffen Raum, Glaube erfahrbar zu machen.

Unser Ziel ist, dass Leben gelingt!

Darüber hinaus unterstützen und beraten wir die Katholischen Kirchengemeinden, Gruppen und Verbände im Kreisgebiet bei Planung, Finanzierung, Organisation und Durchführung eigener Bildungsveranstaltungen.

Datenschutz

Ihr Vertrauen ist uns wichtig. Daher stehen wir Ihnen jederzeit Rede und Antwort bezüglich der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. Sämtliche personenbezogenen Datenverarbeitungsvorgänge (Erhebung, Verarbeitung und Nutzung) durch die keb Tuttlingen e. V. erfolgen unter strikter Beachtung der gesetzlichen Datenschutzvorschriften.

Ihre personenbezogenen Informationen verwenden wir ausschließlich für unsere Arbeit. Die vollständige Erklärung zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.keb-tuttlingen.de>

Geschäftsbedingungen

- ▶ Anmeldungen werden persönlich, telefonisch, schriftlich oder per Email entgegengenommen und sind verbindlich. Bei allen Anmeldeformen wird um genaue Angabe von Name, Adresse, Kurs und Bankverbindung gebeten. Mit Ihrer Bankverbindung geben Sie uns die einmalige Berechtigung, den Ihrer Anmeldung entsprechenden Teilnehmerbeitrag von Ihrem Konto abzubuchen. Ist eine Abbuchung nicht möglich, bitten wir um Mitteilung.
- ▶ Wegen der zum Teil begrenzten Teilnehmer*innenzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.
- ▶ Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Geschäftsbedingungen der Kath. Erwachsenenbildung und verpflichten sich zur Bezahlung des Teilnehmerbeitrages.
- ▶ Bei kurzfristiger Abmeldung (1 Woche und weniger) müssen wir 50 % der Gesamtkosten in Rechnung stellen, innerhalb der letzten 3 Tage 100 %, wenn wir Ihren Platz nicht mehr belegen können.
- ▶ Die Kurse finden wie ausgeschrieben statt. Falls es Änderungen gibt oder der Kurs nicht zustande kommt, benachrichtigen wir Sie.
- ▶ Bei Absage durch den Veranstalter können keine Haftungsansprüche geltend gemacht werden.
- ▶ Während der Schulferien pausieren die fortlaufenden Kurse.
- ▶ 20 % Ermäßigung erhalten: Schüler*innen und Student*innen, Arbeitslose, Hartz IV-Empfänger*innen und Alleinerziehende.
- ▶ Senioren- und Familienpass-Inhaber*innen bekommen 40 % Ermäßigung.
- ▶ Für einkommensschwache Familien mit Leistungsbezug ist eine Förderung über den Kinderfonds Hütchen bei Caritas möglich.
- ▶ Eine Teilnahme soll aus finanziellen Gründen nicht scheitern. Bitte kontaktieren Sie uns.
- ▶ Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Eigentum übernehmen wir keine Haftung.



**Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Tuttlingen e.V.**

Uhlandstraße 3
Telefon +49 7461/965980-20
info@keb-tuttlingen.de
www.keb-tuttlingen.de

Bürozeiten

Mo. bis Fr. 08.30 – 11.30 Uhr
Mo. und Do 13.30 – 16.30 Uhr

Leiterin

Ursula Berner
ursula.berner@keb-tuttlingen.de

Referentin für Eltern-Kind- und Familienarbeit

Mathilde Ludwig
mathilde.ludwig@keb-tuttlingen.de

Sekretariat

Manuela Dufner
manuela.dufner@keb-tuttlingen.de

Vorstand

Richard Schwende, Tuttlingen, Vorsitzender
Maria Koch, Spaichingen
Erwin Ulmer, Tuttlingen
Hans-Peter Mattes, Tuttlingen
Sylvia Straub, Mahlstetten
Heidrun Hog-Heidel, Geisingen
Angelika Störk, Emmingen-Liptingen
Otmar Wetzel, Tuttlingen

Bankverbindung

Kreissparkasse Tuttlingen
IBAN DE28 6435 0070 0000 0705 28
BIC SOLADES1TUT

Impressum

Herausgeber: Katholische Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.
Redaktion: Ursula Berner, Manuela Dufner
Satz: Banholzer Mediengestaltung, Rottweil
Druck: Druckerei Hohl, Balgheim



**Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Tuttlingen e. V.**

**Uhlandstraße 3
78532 Tuttlingen**

Telefon +49 7461/965980-20
info@keb-tuttlingen.de
www.keb-tuttlingen.de