

Rundbrief Gesundheitsförderung

Ausgabe Frühjahr 2025

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühlingsbeginn liegt nicht mehr fern und mit den immer sonnigeren Tagen wächst auch die Energie, sich den vielen Herausforderungen, die uns in diesem Jahr begleiten, zu widmen. Der Frühling ist stets auch ein Neubeginn und so freut es mich in diesem Jahr sehr, Ihnen mit diesem Rundbrief von vielen neuen Angeboten und Maßnahmen berichten zu können.

Sie finden neben unserem Pilotprojekt „Gesund aufwachsen“ in Gengenbach ebenso Informationen über die geplante Einführung des Bewegungspasses für Kinder und Hinweise zu Selbsthilfegruppen, die sich neu gründen. In Kürze wird eine Informationsplattform „Wohin-im-Notfall“ online gehen, eine zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Nutzung der Notfallversorgung.

Lassen Sie sich von den Informationen und Angeboten in diesem Rundbrief inspirieren und nutzen Sie die Frühjahrsenergie, um Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Herzliche Grüße



Moritz Schulz

Inhalt:

Präventionsnetzwerk Ortenaukreis	2
Selbsthilfe	3
Gesund älter werden	4
Kommunale Gesundheitskonferenz	5
Kooperationspartner/innen	6
Volkshochschulen	11

Pilotprojekt „Gesund aufwachsen in Gengenbach“

„Fundraising“ ist ein Weg, finanzielle Mittel für spezielle Projekte zu sammeln, die über reguläre Finanzierungsmöglichkeiten hinausgehen. Der Ortenaukreis startete Ende 2024 mit dem Pilotprojekt „Gesund aufwachsen in Gengenbach“ des Präventionsnetzwerks Ortenaukreis Fundraising für die öffentliche Verwaltung und möchte damit Möglichkeiten eröffnen, die andernfalls finanziell nicht umzusetzen wären.



Ziel des PNO-Projekts ist es, durch enge Zusammenarbeit und die Vernetzung verschiedener Akteure in Gengenbach das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen zu fördern: Die Lebensqualität und das Wohlbefinden der jungen Generation in der Stadt sollen dabei nachhaltig verbessert werden. Vorausgegangen war, dass die Stadt Gengenbach beim PNO einen hohen Bedarf an Schulungen und Fortbildungen angemeldet hatte, der mit den vorhandenen Mitteln nicht gedeckt werden konnte.

Das Pilotprojekt „Gesund aufwachsen in Gengenbach“ sieht eine Reihe von Maßnahmen vor, um die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Hierzu zählen Bedarfsanalysen, Fortbildungen für Fach- und Lehrkräfte sowie Elternkurse. Bei einem Spendenvolumen von 25.000 Euro ist auch eine umfassende Elternkursreihe „Wir sind eine starke Familie“ geplant, die die Resilienz von Familien stärkt.



Bei der Präsentation (v. l.): Sozialdezernent Heiko Faller, Kita-Leiterin Patricia Horn, Landrat Frank Scherer, Angela Schickler (PNO), Landrat Thorsten Erny (damals Bürgermeister), Abteilungsleiterin Beate Brudy (Gengenbach), Amtsleiter Moritz Schulz, Julie Kuderer (PNO)

Dank der Unterstützung der Spendenden und der Zusammenarbeit mit der AOK Südlicher Oberrhein konnten bereits rund 12.000 Euro gesammelt werden. Diese Mittel ermöglichen es, erste Maßnahmen in Kitas und Schulen in Gengenbach für ein gesundes Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen in Gengenbach umzusetzen.

Weitere Infos zum Projekt finden sich unter:
[Fundraising-Pilotprojekt »Gesund aufwachsen in Gengenbach«](#)

Bewegungspass bald auch in der Ortenau

Dieses Bewegungsprogramm zielt darauf ab, die motorische Entwicklung von Kindern im Alter von zwei bis sieben Jahren spielerisch zu fördern. Durch kindgerechte Übungen, die von verschiedenen Tieren inspiriert sind, werden Fähigkeiten wie Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Ballgeschicklichkeit trainiert. Der Bewegungspass wurde in der Landeshauptstadt Stuttgart entwickelt und soll nun schrittweise in den Kitas und Vereinen des Ortenaukreises eingeführt werden. Die Schulungen der Kita-Fachkräfte und Übungsleitenden aus Sportvereinen koordiniert das PNO. Die finanzielle Unterstützung erfolgt durch die AOK Südlicher Oberrhein.

In anderen Regionen Baden-Württembergs hat sich der Bewegungspass bereits bewährt. Über 1600 Kitas nehmen teil und zahlreiche Kinder konnten bereits ihre „Drachenkind-Urkunde“ entgegennehmen. Auch in der Ortenau werden wir eng mit Kitas und Sportvereinen zusammenarbeiten, um den Bewegungspass flächendeckend zu etablieren. Unser Ziel ist es, möglichst viele Kinder für Bewegung zu begeistern und somit einen wichtigen Beitrag zu ihrer gesunden Entwicklung zu leisten.

Der offizielle Start ist für Sommer 2025 angedacht. Wir laden alle interessierten Einrichtungen und Vereine herzlich ein, Teil dieses Netzwerks zu werden und gemeinsam mit uns die motorische Förderung der Kinder in der Ortenau voranzutreiben. Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass unsere Kinder „stark wie ein Bär“ und „wendig wie eine Schlange“ werden.

Ansprechpartnerinnen für die Einführung des Bewegungspasses im Ortenaukreis:

Andrea Heiberger andrea.heiberger@ortenaukreis.de
 Michaela Tisch michaela.tisch@ortenaukreis.de

Weitere Informationen zum Bewegungspass und zum Präventionsnetzwerk Ortenaukreis:

www.bewegungspass-bw.de
www.pno-ortenau.de

Neue Gesichter in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen



Elisa Weber

Ein herzliches „Hallo“ nochmal an alle! Seit dem 01.10.2024 bin ich, Elisa Weber, für die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Ortenaukreis zuständig.

Nach meinem Abitur habe ich ein Jahr auf der Onkologie- und Palliativstation im Klinikum meinen Bundesfreiwilligendienst absolviert, danach Gesundheitspädagogik in Freiburg studiert und durfte im Anschluss daran bereits sehr unterschiedliche berufliche Tätigkeiten kennenlernen. Von drei Jahren Berufseinstiegsberatung an Schulen, über Coach im Projekt „Gesund und Fit“ für Langzeitarbeitslose, Ausbilderin für Gesundheit und Soziales beim CJD sowie Fallverantwortung für Auszubildende beim CJD darf ich mich nun den vielfältigen und abwechslungsreichen Aufgaben der Kontaktstelle

für Selbsthilfegruppen stellen. Ich freue mich auf eine gute, vernetzte Zusammenarbeit mit allen Beteiligten in diesem Selbsthilfenetzwerk!



Hallo! Wie Sie bereits in der letzten Ausgabe erfahren haben, durfte ich, Chiara Isen, zum 1. August 2024 in die Fußstapfen von Jana Schillinger treten und bin künftig für die Verwaltung und Sekretariatsaufgaben der Kontaktstelle zuständig. Nach meinem Abitur 2020 am Wirtschaftsgymnasium in Offenburg zog es mich zum Landratsamt Ortenaukreis, wo ich die Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten absolvierte und im Anschluss bei der KFZ-Zulassungsstelle tätig war. Nun freue ich mich darauf, Ihr Ansprechpartner rund um das Thema Selbsthilfe sowie Bürgerschaftliches Engagement zu sein, mein neues Aufgabenfeld auszuüben, Begegnungen mit Ihnen erfahren zu können und die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen, Institutionen und Netzwerkpartnern zu unterstützen.



Chiara Isen

Neuigkeiten bei Selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen freuen sich über neue Interessentinnen/Interessenten:

- ◆ Verwitwete Frauen (Offenburg)
- ◆ Demenz - Gruppe für jung erkrankte Paare (Offenburg)
- ◆ Angehörige von mit AD(H)S betroffenen Erwachsenen (Offenburg)
- ◆ „Lunge“ (Asthma, COPD & Allergien) (Haslach)
- ◆ Long-Covid, Post-Covid (online)
- ◆ Selbsthilfegruppe für diagnostizierte, erwachsene Menschen aus dem autistischen Spektrum
- ◆ Adipositas (Achern)
- ◆ Hashimoto (Lahr)
- ◆ Multiple Chemikalien Sensitivität MCS (Offenburg)
- ◆ Selbsthilfegruppe JuPa: junge Betroffene von Parkinson (Offenburg)

Neuigkeiten bei Selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen sind aktuell in der Planung/Gründung:

- ◆ Trennung
- ◆ Herzinsuffizienz
- ◆ Mobbing am Arbeitsplatz
- ◆ Angehörige von glücksspielsüchtigen jungen Menschen

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns in der Kontaktstelle: 0781 805 9771
selbsthilfe@ortenaukreis.de
www.selbsthilfe-ortenau.de

Weitere Schulungen für digitale Gesundheitsbotschafterinnen/Gesundheitsbotschafter

Durch das Landesprojekt „gesund und digital@Ländlicher Raum“ sollen insbesondere auch ältere Menschen dabei unterstützt werden Gesundheitsinformationen und –themen zu nutzen, die in den digitalen Medien zu finden sind.

Bereits seit 2021 ist der Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes Ortenaukreis mit seinem Arbeitsbereich „gesund älter werden“ an diesem Landesprojekt beteiligt, das durch die Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg koordiniert wird. In Kooperation mit dem Landesmedienzentrum LMZ Baden-Württemberg, dem Kreissenorenrat des Ortenaukreises und der VHS Ortenau hat der Fachbereich Gesundheitsförderung wiederholt Schulungen für digitale Gesundheitsbotschafterinnen und Gesundheitsbotschafter angeboten. Diese Schulungen wurden sowohl von Fachkräften, die an ihren Arbeitsstellen mit älteren Menschen tätig sind als auch von Ehrenamtlichen aus Seniorennetzwerken und –gruppen wahrgenommen. Diesen Multiplikatoren ist es wichtig, innerhalb ihrer eigenen Einrichtungen, Netzwerke und Gruppierungen eine vertrauensvolle Ansprechperson zu sein und ältere Menschen bzgl. der digitalen Gesundheitswelt Hilfestellung zu leisten.



Die letzte Schulung mit 15 Teilnehmenden hat im November 2024 stattgefunden. Die Schulung wurde durch einen freiberuflich tätigen Referenten des LMZ durchgeführt. Die organisatorische Unterstützung vor Ort erfolgte durch die Gesundheitsförderung des Landratsamtes. Ein Nachtreffen der neuen digitalen Gesundheitsbotschafterinnen und Gesundheitsbotschafter fand im Februar 2025 statt. Der Fachbereich Gesundheitsförderung hält weiterhin den Kontakt zu den neuen Multiplikatoren, um aktuelle Informationen weiterzugeben, bei Bedarf zu unterstützen und den Austausch untereinander zu fördern.

Bereich Gesundheitsförderung „Gesund älter werden“
Dr. Anke Pilatscheck-Huber anke.pilatscheck@ortenaukreis.de
Tel. 0781 805 9772



Esslinger Prophys – Bewegungsprogramm für ältere Menschen mit motorischen Einschränkungen

Im Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes hatte im Themenfeld „Gesund älter werden“ die Bewegungsförderung bei älteren Menschen immer schon einen großen Stellenwert. Bewegung ist ein wichtiger Faktor für die Gesunderhaltung sowie der Vorbeugung von Erkrankungen. Zunächst war die Einführung und Schulung des Bewegungsprogramms „**5 Esslinger**“ bei Multiplikatoren vieler Einrichtungen des Ortenaukreises erfolgt. Dieses Bewegungsprogramm mit fünf alltagsbewährten Übungen richtet sich als Präventionsmaßnahme an bewegliche ältere Menschen. Entwickelt wurde es von Herrn Dr. Dr. Martin Runge aus Esslingen, der mittlerweile verstorben ist ([Informationen zu den fünf Esslingern](#)).

Nach der Etablierung der „5 Esslinger“ gab es Rückmeldungen, dass insbesondere für ältere Menschen mit verstärkten motorischen Einschränkungen ebenso Möglichkeiten für Alltagsübungen gesucht wurden. Diese sollten keine therapeutische Physiotherapie ersetzen, sondern, angewendet in kleinen Intervallen über den Tag verteilt, die gesundheitliche Situation im Alltag verbessern oder zumindest stabilisieren.

Mit dieser Ausrichtung fiel der Blick des Fachbereichs Gesundheitsförderung auf ein weiteres Bewegungsprogramm von Herrn Dr. Runge: das Programm „**Esslinger Prophys**“, das in den Ortenaukreis geholt wurde. Die Übungen aus dem Programm, welche erfahrene Multiplikatoren bei ihrer Arbeit mit älteren Menschen anleiten, sind in einem Übungsheft dargestellt.

Esslinger Prophys *Prophylaxen durch Bewegungsförderung*
Martin Runge
Gisela Rghfeld



Das Übungsheft kann bestellt werden bei Dr. Anke Pilatscheck-Huber, anke.pilatscheck@ortenaukreis.de, Tel. 0781 805 9772

Sechste Plenumsveranstaltung der KGK am 03. Juli 2025



Am 03. Juli 2025 führt die Kommunale Gesundheitskonferenz Ortenaukreis (KGK) ihre sechste Plenumsveranstaltung durch. Das Plenum setzt sich u. a. aus Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, medizinische Versorgung, Pflege sowie Vertreterinnen und Vertretern der verschiedenen Kreistagsfraktionen zusammen.

Bei der halbtägigen, nicht öffentlichen Veranstaltung, werden die Aktivitäten der Arbeitsgruppen der KGK „Sicherstellung der gesundheitlichen Versorgung im Ortenaukreis (Sektorenübergreifende Versorgung)“, „Nachwuchsgewinnung in Berufen im Gesundheitswesen“, „Förderung der seelischen Gesundheit“ und „Klimawandel und Gesundheit“ und „Förderung der Gesundheitskompetenz“ vorgestellt und weiterentwickelt. Darüber hinaus wird das arbeitsgruppenübergreifende Projekt „Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich Zugang zur medizinischen Notfallversorgung“ mit Podiumsinterviews und einem Vortrag näher beleuchten.

Ist-Stand der aktuell laufenden Projekte zur Gesundheitsversorgung im Ortenaukreis

Projekt „Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich Zugang zur medizinischen Notfallversorgung“: Die medizinische Notfallversorgung stellt einen wichtigen Faktor in der Daseinsvorsorge der Bevölkerung dar. Seit Jahren kommt es bundesweit zu massiven Belastungssituationen des medizinischen Notfallsystems. Auch im Ortenaukreis stoßen die Notaufnahmen zunehmend an ihre Kapazitätsgrenzen und auch die Rettungsdienste verzeichnen steigende Einsatzzahlen. Dies geht auf vielfältige und komplexe Gründe und Ursachen zurück. Ein Faktor dabei spielt auch die Fehlbeanspruchung der Notfallressourcen durch die Bevölkerung aufgrund einer zu geringen Gesundheitskompetenz.

Im Projekt wurde zunächst eine Bestands- und Bedarfsanalyse durchgeführt. Hierzu fanden Interviews mit verschiedenen Akteurinnen und Akteuren der Notfallversorgung statt, die unter anderem folgende Institutionen repräsentierten: das Netzwerk Ortenauer Notaufnahmen des Ortenau Klinikums, das Pflegeteam der Zentralen Notaufnahme, das Department für Notfallmedizin des Ortenau Klinikums, die Freie Notärzteschaft, die Kreisärzteschaft, Vertreter des Rettungsdienstes sowie den Apothekennotdienst. Die Ergebnisse der Interviews wurden bereits umfassend ausgewertet und in den Gremien der KGK präsentiert sowie intensiv diskutiert. Auf dieser Grundlage werden derzeit Handlungsempfehlungen zur Förderung der Gesundheitskompetenz der regionalen Bevölkerung im Bereich des Zugangs und der Inanspruchnahme medizinischer Notfallversorgung erarbeitet. Dieser Prozess erfolgt unter Einbindung eines Runden Tisches Notfallversorgung. Im Rahmen des Projekts werden vielfältige Maßnahmen konzipiert und realisiert. Ein Höhepunkt dieser Bemühungen ist die bevorstehende Awareness-Kampagne, die Ende März/Anfang April ihren Auftakt feiert. Im gesamten Ortenaukreis werden aufmerksamkeitsstarke Plakate und informative Postkarten strategisch platziert. Diese visuellen Medien dienen nicht nur dazu, die Bevölkerung für das wichtige Thema der Notfallversorgung zu sensibilisieren, sondern leiten Interessierte auch gezielt zu einer speziell eingerichteten Informationsplattform. Die Landingpage mit dem prägnanten Titel "Wohin-im-Notfall.de" wird in Kürze online gehen und als zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um die richtige Nutzung der Notfallversorgung dienen.

Im Projekt „**Etablierung eigener Kommunikationskanäle der Kommunalen Gesundheitskonferenz (KGK) zur Förderung der Gesundheitskompetenz der (regionalen) Bevölkerung**“ werden ein Gesundheitsportal sowie Social-Media-Kanäle aufgebaut. Das Gesundheitsportal Ortenau soll der Bevölkerung zentrale Informationen zu Gesundheitsthemen bereitstellen und auf weitere relevante Plattformen und Unterstützungsangebote verweisen. Dadurch können Inhalte, wie beispielsweise zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz im Bereich des Zugangs zur medizinischen Notfallversorgung, kontinuierlich veröffentlicht und nachhaltig vermittelt werden.

Weitere Informationen zu Themen der KGK erhalten Sie in der **Geschäftsstelle**:

Linda Fuchs

Telefon: 0781 805 6307

<https://www.ortenaukreis.de/kgk>

Familienbildungsfreizeiten 2025 „MUT TUT GUT“
STÄRKE-Angebote der Ortenau

Die Familienbildungsfreizeiten „Mut...ist gut, Mut.... tut gut“ werden 2025 weiterhin in Kooperation mit dem Familienerholungswerk der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V. und dem Landratsamt Ortenaukreis ausgerichtet und durch das Landesprogramm gefördert. In den Familienbildungsfreizeiten im Familienferiendorf in Schramberg oder Langenargen werden Familien in ihren unterschiedlichsten Lebenssituationen unterstützt und gestärkt.



Familien in ihren unterschiedlichsten Lebenssituationen unterstützt und gestärkt.

Das Motto lautet: „Wir wollen wir unsere "mutigen Seiten" für uns selbst und für unsere Kinder entdecken.“ Im geschützten Rahmen, weg von zuhause, lässt sich manches ausprobieren und für den Alltag testen. Ziel ist es, mit dem, was die Erziehungsberechtigten in dieser Woche erfahren und gelernt haben, den Familienalltag lebendiger und stressfreier zu gestalten. An den Vormittagen werden die Kinder von erfahrenen Fachkräften betreut und die Eltern arbeiten in der Gruppe. An den Nachmittagen können die Familien gemeinsam am Erlebnisprogramm teilnehmen. Die Unterkunft ist in familiengerechten Ferienwohnungen innerhalb des Feriendorfes.

Termine in 2025:

21. – 27.04.2025: Familienbildungsfreizeit für Familien in besonderen Lebenslagen im Feriendorf Schramberg. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

14.- 21.06.2025: Familienbildungsfreizeit für Alleinerziehende im Feriendorf Schramberg

28.06. – 5.07.2025: Familienbildungsfreizeit für Familien mit noch nicht schulpflichtigen Kindern im Familiendorf Langenargen

6.09. – 13.09.2025: Familienbildungsfreizeit für Familien mit schulpflichtigen Kindern im Feriendorf Schramberg

Kosten für Programm, Verpflegung und Unterkunft werden durch das Landesprogramm STÄRKE übernommen. Für die gesamte Freizeit ist nur ein geringer Eigenanteil von € 25 p.P. (ab dem 1. Lebensjahr) zu entrichten, zzgl. der gesetzlichen Kurtaxe sowie die Kosten für An- und Abfahrt. Eine Förderung können Familien erhalten, die in einer besonders herausfordernden Lage sind, bspw. Einelternfamilien, Familien in früher Elternschaft Familien mit behinderten oder kranken Kindern, Familien mit Fluchterfahrung und Zuwanderung, Familien in Phasen der Trennung oder Trauer.

Die Anmeldung erfolgt direkt über das jeweilige Feriendorf. Kontaktdaten finden Sie in den Flyern der Familienfreizeiten, die auf folgender Homepage hinterlegt sind: [Informationen für Eltern / Landkreis Ortenaukreis](#)

Weitere Informationen und Angebote zu STÄRKE im Ortenaukreis finden Sie unter [Ortenauer Stärke / Landkreis Ortenaukreis](#)

Informationen zum Landesprogramm STÄRKE finden sich auf der Seite des KVJS: <https://www.kvjs.de/jugend/fruehe-hilfen/staerke>



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

„Die RAKUNS — Das gesunde Klassenzimmer“ und „Gesunde RAKUNS-Schule“

Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung an Grundschulen

Mit einem ganzheitlichen Präventionsprogramm und Angeboten zu verschiedenen Gesundheitsthemen macht sich die IKK classic in Kooperation mit der [Stiftung Kindergesundheit](https://www.stiftung-kindergesundheit.de) für die Gesundheitsförderung und -bildung an deutschen Grundschulen stark.

Ziel des Programms „Die RAKUNS — Das gesunde Klassenzimmer“ ist es, die Gesundheits- und Handlungskompetenz der Grundschüler zu stärken, damit sie frühzeitig ein gesundheitsbewusstes Verhalten entwickeln. Dabei helfen die kleinen Waschbären (im Englischen "raccoon") Lola und Tom gemeinsam mit ihren Freunden.

Zur Umsetzung des Programms im Unterricht stehen Lehrkräften abwechslungsreiche, an den Lehrplan angepasste Unterrichtsideen und umfangreiche Materialien zu den Themen Körperpflege und -hygiene, Bewegung und Entspannung, Ernährung, Körper- und Selbstwahrnehmung und Medienkompetenz zur Verfügung. So können sich die Schülerinnen und Schüler handlungsorientiert mit Fragen und Inhalten zur eigenen Gesundheit beschäftigen.

Mit dem Zusatzangebot „**Gesunde RAKUNS-Schule**“ wird Gesundheitsbildung nicht nur in einzelnen Klassen verankert, sondern die gesamte Grundschule nachhaltig gesundheitsförderlich ausgerichtet. Hierzu gibt es vielfältige Ideen, Anregungen und Materialien. Auf dem individuellen Weg zu einer gesunden RAKUNS-Schule wird jede Einrichtung Schritt für Schritt von einer IKK-Fachkraft begleitet. Mit der abschließenden Auszeichnung als „Gesunde RAKUNS-Schule“ kann die Grundschule ihr besonderes Engagement im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung auch für andere sichtbar machen.



Weiterführende Informationen zu den RAKUNS:

<https://www.ikk-classic.de/pk/leistungen/vorsorge/praeventionsprogramme>

<https://www.rakuns.de>

Ansprechpartnerin für den Ortenaukreis:

IKK classic, Marina Dames, Tel: 0781/803-84 150 29, Handy: 0151/74 21 72 92

marina.dames@ikk-classic.de

„Nichtrauchen in 6 Wochen“

Nichtrauchertraining nach dem Modell der Universitätsklinik Tübingen

Die Fachstelle Sucht in Offenburg bietet den Kurs „**Nichtrauchen in 6 Wochen**“ an. Der Kurs fußt auf einem wissenschaftlich anerkannten Modell der Universitätsklinik Tübingen.

Unsere Kursleitungen sind erfahrene Therapeuten, die mit den Teilnehmenden ein individuelles Behandlungskonzept erarbeiten. Bei Schwierigkeiten besteht die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen.



Der Kurs beinhaltet:

- Information und Beratung in Kleingruppen
- Entspannungsverfahren
- Informationen über Ernährung
- Beratung zur Nikotinersatztherapie

Der Kurs startet am **30.04.2025** und findet immer mittwochs von 17:00 – 18:30 Uhr statt.

6 Termine, Kursgebühr 190 EUR

Anmeldungen und Rückfragen:

Fachstelle Sucht, Grabenallee 5, 77652 Offenburg

0781 / 91 93 48 –0 fs-offenburg@bw-lv.de

Barrierefreier Umbau der eigenen Wohnung

Der Kreissenorenrat gibt eine neue Broschüre heraus

Neunzig Prozent aller älteren Mitbürger werden im Pflegefall zu Hause, in der eigenen Wohnung, oder dem eigenen Haus versorgt. Oft sind dabei einige Hürden oder Barrieren zu überwinden, die das Leben in den eigenen vier Wänden unnötig erschweren oder gar unüberwindbare Hürden darstellen.

Wohnraumberatungen sind dabei oft hilfreich und können Lösungen für die verschiedensten Barrieren anbieten. Derartige Beratungsangebote mit Adressen finden sich im neuen Heft mit dem Titel: **„Ein Leben lang zu Hause wohnen — Maßnahmen zur Wohnraumanpassung“**, welches der Kreissenorenrat Ortenaukreis zusammen mit dem Verlag mediaprint infoverlag aus Mering in Bayern aufgelegt hat.

Diese Broschüre beinhaltet viele nützliche Vorschläge und Tipps zum barrierefreien Umbau der eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus. Finanzierungsvorschläge und Checklisten finden Sie in diesem Heft genauso, wie Anschauungsbeispiele und Unterstützungsadressen zum barrierefreien Umbau.

Die Druckversion der Broschüre erhält man in den Pflegestützpunkten Offenburg, Lahr, Kehl, Achern und Haslach.

[Pflegestützpunkt Ortenaukreis / Landkreis Ortenaukreis](#)



Seniorenrat Willstätt

Neue Arbeitsgruppen „barrierefreie Gemeinde“ und „Demenz“

Im November 2024 hat der Seniorenrat der Gemeinde Willstätt zwei neue Arbeitsgruppen gegründet. Ziel beider Arbeitsgruppen ist die intensivere Bearbeitung wichtiger Themen außerhalb des großen Gremiums, um zügiger Entscheidungsgrundlagen zur Vorlage beim Willstätter Gemeinderat vorbereiten zu können und damit schlagkräftiger zu sein.

Die Arbeitsgruppe „barrierefreie Gemeinde“ hat sich zur Aufgabe gemacht, den Abbau von Mobilitätseinschränkungen für Seniorinnen und Senioren aber auch anderen Gruppen, wie z.B. Eltern mit Kinderwagen, in der Gemeinde voranzubringen. Dafür soll

zunächst eine Bestandsaufnahme der neuralgischen Punkte in allen Ortsteilen erfolgen, aus denen dann das weitere Vorgehen abgeleitet werden kann.



von li.: Hans-Wolfgang Brassel, Helmut Hugle, Elvira Walter-Schmidt, Dieter Mann, vorne: Jürgen Metzger
Foto: Nadia Mesmoudi

Die Arbeitsgruppe „Demenz“ nimmt das Krankheitsbild der Alzheimer-Demenz in den Fokus. Das Team wird fortlaufend Informationen zur Aufklärung von Angehörigen und Betroffenen über die Krankheit zusammenstellen, diese Informationen aufbereiten, zu Vorträgen verarbeiten und im Jahr 2025 entsprechende Veranstaltungen für Interessierte anbieten.



von links: Petra Baas, Karin Kraus, Anita Reuter
Foto: Nadia Mesmoudi

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Kenntnisse zu Demenz

Veranstaltungen des Pflegestützpunkts Lahr

Informationsveranstaltung zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

im Rahmen des ökumenischen Seniorennachmittags Schwanau

Dienstag, 25. März 2025, Beginn: 14:30 Uhr – ca. 16:00 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Schwanau-Ottenheim, Pfarrgasse 1

Eintritt frei

Referentin: Sylvia Bing (Pflegestützpunkt Außenstelle Lahr)

Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist bitten wir um **Voranmeldung** bei

Frau Hildegard Hensel Tel: **07824 / 66 44 530**



„Konfetti im Kopf“-Demenz berührt mit vielen Gesichtern.

Der Vortrag vermittelt Kenntnisse zu Ursache, Verlauf, Behandlungsmöglichkeiten und dem Umgang mit Menschen mit Demenz.

Mittwoch, 2. April 2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursana Domizil, Friesenheim

Eintritt frei

Referentin: Heike Dorow (Pflegestützpunkt Außenstelle Lahr)

Informationsveranstaltung Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Dienstag, 8. April 2025, 18:00 Uhr

Bürgerzentrum Stadtmühle, Bei der Stadtmühle, Lahr

Eintritt frei

Referentinnen: Heike Dorow (Pflegestützpunkt Außenstelle Lahr und

Barbara Kury (SkF Offenburg/Ortenau e.V.)

Anmeldung erbeten bis 08. April unter 07821 / 21 787

Weitere Informationen zum Pflegestützpunkt Lahr sowie den Veranstaltungen finden sich unter [Pflegestützpunkt Lahr / Landkreis Ortenaukreis](#).

Hilfe leisten am Ende des Lebens

Information über die Hospiz- und Palliativversorgung im Ortenaukreis

„**Wenn ein Leben endet**“ heißt ein Unterstützungsangebot des ökumenischen Hospizdienstes Acher-Renchtal in Zusammenarbeit mit dem Palliativ-Team Ortenau und dem Hospiz Maria Frieden in Offenburg. Dabei handelt es sich um einen Kursabend für alle, die das Sterben eines nahestehenden Menschen begleiten.



Er findet am **10.04.2025 um 18.00 Uhr** im Kath. Gemeindezentrum in Oppenau, Dreikönigsweg 1, statt.

Wenn ein Mensch zu Hause sterben möchte, entstehen bei Angehörigen und Freunden Fragen und Unsicherheiten. Der Kurs „Wenn ein Leben endet“ vermittelt, was sie in dieser Situation tun können. Fachleute geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter. Menschen mit den möglichen Hilfen am Lebensende vertraut machen, ist ein Anliegen des Hospizdienstes Acher-Renchtal. Er will viele darin bestärken, sich an der Begleitung und Betreuung schwerkranker und sterbender Familienmitglieder zu beteiligen

Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten.

Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 07841 21 391 oder der Mailadresse info@hospizdienst-acher-renchtal.de entgegengenommen.

Mental Health First Aid - Ersthelferkurse für psychische Gesundheit

Mehr als 40 Prozent der deutschen Bevölkerung erleben mindestens einmal in ihrem Leben eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Obwohl sich viele Betroffene in unserem unmittelbaren Umfeld befinden, löst dieses Thema immer noch Verunsicherung, Vorurteile und Ängste aus, daher sind Prävention und Entstigmatisierung in diesem Bereich bedeutsam.



Hier setzt das Programm MHFA Ersthelfer an. Der MHFA Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit wurde nach dem erfolgreichen Leitbild für Erste-Hilfe bei körperlichen Erkrankungen entwickelt und bildet Laien in 12 Stunden zu Ersthelfenden für psychische Gesundheit aus. Neben theoretischer Wissensvermittlung werden auch konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei sich entwickelnden psychischen Gesundheitsproblemen und bei akuten psychischen Krisen erlernt und durch praktische Übungen gefestigt. Der MHFA Ersthelfer-Kurs verbessert das Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen und stärkt die eigene psychische Gesundheit.

Das Ziel der MHFA Ersthelfer-Kurse?

Erwachsene befähigen, ihren Angehörigen und Menschen aus ihrem sozialen Umfeld Erste Hilfe für psychische Gesundheit zu leisten, indem sie in der Lage sind, Anzeichen von psychischen Störungen zu erkennen, zu verstehen und darauf zu reagieren. Die Kurse bieten darüber hinaus einen sinnvollen Mehrwert für Bildungseinrichtungen, Betriebe, medizinische Erstversorgende und viele andere Organisationen.

Der nächste Termin findet am **17. + 18.03.2025** jeweils **von 8:00 – 16:00 Uhr** statt.
Anmeldungen bitte per Mail an mhfa@reha-offenburg.de

Weitere Termine sind in Planung und können gerne per Mail angefragt werden.
Informationen unter www.mhfa-ersthelfer.de.

Eröffnung der Bildungswerkstatt Kinzigtal

Am Standort Fischerbach ist ein eigener Berufsbildungsbereich mit dem Schwerpunkt Onlineshop und Handwerk der Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker (Reha Offenburg) entstanden. Alle Umbaumaßnahmen sind abgeschlossen, die Inneneinrichtung und IT-Infrastruktur sind auf die neuen Schwerpunkte abgestimmt und funktionsfähig. Wir freuen uns daher, Sie am 28.03.2025 bei der feierlichen Eröffnung unserer Bildungswerkstatt Kinzigtal, Herrenberg 1, Fischerbach begrüßen zu dürfen.



Informationen zur Veranstaltung und zur Anmeldung:

Offene Türen für alle Interessierten

Uhrzeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

- Geführte Rundgänge durch die Bildungswerkstatt (jeweils zur vollen Stunde)
- Kennenlernen unserer Angebote und Räumlichkeiten (verschiedene Stationen)
- Austausch mit den Akteuren der Bildungswerkstatt: lernen Sie die Menschen kennen, die die Bildungswerkstatt ausmachen: Teilnehmende, Bildungsbegleitende, Fachkräfte für Integration und Sozialdienst)
- Getränke und Snacks

Für eine bessere Planung wird um eine **Anmeldung** gebeten:
E-Mail: cgloning@reha-offenburg.de Telefon: 0781 924571-42

vhs Ortenau - Angebote im Gesundheitsbereich



Unser neues Kursprogramm bietet Ihnen frische Impulse für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Mit einer Auswahl an komplett neuen Angeboten möchten wir Sie dabei unterstützen, Körper und Geist in Einklang zu bringen, Stress abzubauen und Ihre innere Balance zu stärken. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Wege, um mit mehr Energie und Gelassenheit durch den Alltag zu gehen.

Achtsamkeit und Meditation

Einfach mal alles stehen und liegen lassen, kurz abschalten und die Gedanken zur Ruhe bringen – die Achtsamkeits-Meditation ist ein wirksames Mittel gegen Stress. Sie lädt ein, für einen Augenblick ganz im Hier und Jetzt anzukommen und zu verweilen. Es entsteht ein Zustand tiefer Entspannung. Geist und Körper können zur Harmonie finden. Gedanken klären sich, Gefühle beruhigen sich. In der Achtsamkeits-Meditation kann man seine Mitte wiederfinden, Kraft schöpfen und innere Klarheit spüren. Die Gesundheit wird gestärkt. Die einfachen und leicht zu erlernenden Übungen sind auch für Anfänger geeignet.

Zeiten: 28.04.2025 - 30.06.2025, Montag, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 Termine

Leitung: Petra Pfeil-de Buhr, **Nummer:** 3.01130 ACH

Ort: vhs Achern, Oberacherer Straße 19, 77855 Achern, Raum 3, Bewegungsraum, 1. OG, **Preis:** 47,00 €.

Stressmanagement für Anfänger

Dieses Seminar umfasst zwei Termine à 120 Minuten, mit einem Abstand von etwa einem Monat. Ziel ist es, den Teilnehmenden eine Einführung in das Thema Stressmanagement sowie praktische Techniken zur Stressbewältigung zu vermitteln. Der erste Termin legt den Schwerpunkt auf Grundlagen wie Atemtechniken, Zeitmanagement und einfache Entspannungsübungen. Der zweite Termin bietet die Möglichkeit zur Reflexion, zum Erfahrungsaustausch und zur Vertiefung der erlernten Methoden. Das Seminar richtet sich an alle, die grundlegendes Wissen über Stress und seine Bewältigung erlangen möchten, um sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag besser mit Stress umgehen zu können. Die Teilnehmenden verlassen den Kurs mit einem soliden Basiswissen und praktischen Ansätzen, die sie direkt anwenden können. Bei entsprechender Nachfrage kann das Seminar in einem späteren Semester durch einen Aufbaukurs ergänzt werden.

Zeiten: 03.05.2025, 07.06.2025, Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr, 2 Termine

Leitung: Ulfried Nowotny, **Nummer:** 3.01508 ACH

Ort: vhs Achern, Oberacherer Straße 19, 77855 Achern, Raum 6, 1. OG, **Preis:** 32,00 €.

Eltern-Kind-Kurs: Wilde Pflanzenwelt für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

In diesem Kurs erkunden wir verschiedene Wildpflanzen in ihrer natürlichen Umgebung. Wir lernen ihre Besonderheiten kennen und bereiten gemeinsam einfache, schmackhafte Rezepte zu. Durch kreative und spielerische Aktivitäten erleben wir die Vielfalt und Schönheit der Natur hautnah. Ein lehrreicher und spaßiger Kurs für Groß und Klein. Bei jeder Veranstaltung werden die zu dem Zeitpunkt aktuellen Pflanzen in den Vordergrund gestellt.

Zeiten: 1 Vormittag, 26.04.2025, Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr,

Leitung: Angelika Lakke, **Nummer:** 3.0309 RCH, **Ort:** Rathaus Renchen-Erlach, Erlacher Straße 9, 77871 Renchen

Preis: 18,00 € pro Teilnehmende, 3,00 € für Material, weitere Termine am 10.05.2025, 14.06.2025.

Power und Flow

Erleben Sie eine dynamische Kombination aus Power-Training und entspannenden Flow-Elementen. Trainieren Sie Ihre Bewegungskoordination und Atemtechnik. Bitte Getränk, Handtuch, eine eigene Matte und Sportkleidung mitbringen.

Zeiten: 24.03.2025 - 19.05.2025, Montag, 17:25 - 18:25 Uhr, 7 Termine, weiterer Termin: 26.05.2025 - 21.07.2025

Leitung: Annette Götz, **Nummer:** 3.02107 HA

Ort: Stadthalle, Gustav-Rivinius-Platz 3, 77756 Hausach, Gymnastikraum (Seiteneingang), UG, **Preis:** 42,00 €.

Gehen als Selbsthilfe - Alexander-Technik bei Schmerz und Verspannung

Alexander-Technik praktisch ausprobiert im Jardin des Deux Rives. Beschwerden in Knie, Hüfte, Füßen, Rücken oder in anderen Körperteilen? Besser Gehen lernen hilft den Problemzonen, sich zu erholen statt sie zu überlasten. Gehen ist das vielleicht ursprünglichste Fitnessprogramm der Menschheit: Wer richtig geht, kräftigt und dehnt mit jedem Schritt gezielt die passenden Muskeln, macht die Gelenke geschmeidig und massiert verspannte Körperteile. Am konkreten Beispiel schauen wir uns an: Ungesunde Fehlhaltungen und Fehlbelastungen beim Gehen, verbreitete Irrtümer über Knie, Hüfte, Füße und andere Körperteile. Alle Teilnehmer erhalten ein individuelles Feedback und viele praktische Anleitungen für gesünderes, effizienteres und anmutigeres Gehen.

Zeiten: 29.06.2025, Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr, 1 Termin

Leitung: Hendrik Klein, **Nummer:** 3.02805 KE

Ort: Treffpunkt: Am Fuß der Passerelle (Brücke), Kehler Seite, 77694 Kehl, **Preis:** 28,00 €.

Anmeldungen sind unter info@vhs-ortenau.de oder über die Webseite unter www.vhs-ortenau.de möglich.

Angebote im Gesundheitsbereich der VHS Lahr



Im Frühjahr-/Sommerprogramm der VHS Lahr werden für Gesundheit und Fitness über 170 Bewegungs- und Entspannungskurse angeboten. Aber auch interessante Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen haben wir im Programm. Diese finden zum Teil im Online-Format statt.

Unsere Zivilisationskrankheiten: Warum wir sie entwickeln – wie wir sie vermeiden können

Kurs-Nr.: A303011, Gero Teitge

Mit steigender Lebenserwartung steigt auch die durchschnittliche Krankheitserwartung. Untersuchung an den gesündesten und langlebigsten Völkern der Erde bestätigen, was sich aus vielen aussagekräftigen Studien herauslesen lässt, nämlich dass dies nicht sein muss. In dem Vortrag werden wir uns gemeinsam die Ursachen für unsere kultur-typischen Krankheiten und Beschwerden näher ansehen und prüfen, was jeder von uns tun kann, um einer gesünderen, vitaleren und Beschwerde-freieren Zukunft entgegenzublicken.

Mittwoch, 28. Mai 2025, 19 Uhr, Lahr, VHS-Zentrum

Fit und Gesund bleiben am NABU-Stützpunkt

Kurs-Nr.: A302060, Harry Huhn

An fünf aufeinanderfolgenden Montagen genießen Sie den NABU-Stützpunkt mit allen Sinnen. An frischer Luft kräftigen wir unsere Muskeln, bewegen unsere Gelenke und lachen zusammen, wenn wir muntere Koordinationsübungen durchführen. Wir lernen einiges über die "Natur-Apotheke" und genießen die Gemeinschaft. Wer das 60. Lebensjahr überschritten hat, ist herzlich willkommen.

Montag, 30. Juni 2025, 9.30 bis 11 Uhr, NABU-Stützpunkt, Lahr, Schillingsweg 2/13

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Outdoor Schuhe und etwas zum Trinken.

Balance im Topf: Diabetes Kochkurse für gesunden Genuss

Kurs-Nr.: 305204, Michael Dockhorn

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten für eine gesunde und genussvolle Ernährung trotz Diabetes kennen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Diabetes leben oder präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen und köstlichen Rezepten Ihren Blutzuckerspiegel stabilisieren und dabei dennoch den vollen Genuss am Essen erleben können. In diesem Kurs werden wir gemeinsam lernen, wie man Mahlzeiten plant und zubereitet, die reich an Nährstoffen sind und den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten.

Mittwoch, 19. März 2025, 18 Uhr, Friesenheim, Bildungszentrum (Friedhofstr. 7)

Portugal - Weine für Entdecker, Michael Sackmann

Kurs-Nr.: 305021

Der Weinbau wird in Portugal auf etwa 240.000 ha Rebfläche betrieben. Es werden traditionell fast nur autochthone Rebsorten angebaut. Die geschmackliche Vielfalt mit breitem Aromaspektrum und diversen Geschmacksnuancen machen Portugal zum Entdeckerland. Kosten Sie im Weinseminar Weine aus den Regionen Douro, Dao, Bairrada, Alentejo und lernen Sie die Rebsorten Tinta Roriz, Touriga Nacional, Touriga Francesca und Trincadeira kennen.

Donnerstag, 14. April 2025, 19 Uhr, Lahr, VHS-Zentrum

Weitere Informationen und das gesamte Programm der VHS Lahr findet man unter <https://vhskurse.lahr.de>

Die VHS Lahr sucht derzeit dringend Kursleitungen für Aqua-Gymnastik und Kinderschwimmkurse. Bei Interesses wenden Sie sich bitte an: Beate Kecac, Tel.: 07821 / 91 81 19 oder per E-Mail an beate.kecac@lahr.de.

Auch werden laufend Kursleitungen für Koch- und Ernährungskurse gesucht.

Neue Angebote zur Gesundheitsbildung an der VHS Offenburg



Anfang Februar erschien das neue Frühling/Sommer Programm 2025.
Es liegt in der VHS Offenburg und an allen öffentlichen Auslagestellen aus.

Qigong - Acht kostbare Übungen

Vera Beihofer (301139)

Die Übungsmethode Acht Brokate (Acht kostbare Übungen) ist seit dem chinesischen Altertum bekannt und gehört zu den am weitesten verbreiteten Methoden des Qigong. Der Ursprung soll etwas mehr als 2000 Jahre zurückreichen und ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Kombination aus Atem- und Bewegungsübungen löst Blockaden und Verspannungen und reguliert den Energiefluss im Körper. Das regelmäßige Üben wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus, baut Stress ab und fördert Vitalität und Konzentration. Sie stärken Ihre psychischen und physischen Ressourcen für Beruf und Alltag und bringen Körper und Geist in Einklang.

Mi, ab 14.05., 18:00 – 19:30 Uhr, 8 Termine, 16 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 112

9-12 Teilnehmende: 68 Euro

„Mut und Wut“-Kinder in Balance! für Kinder von 4-8 Jahren

Kropp, Nadine (301005)

Entdecke mit uns spannende Abenteuer im Weltraum, auf Reisen in ferne Länder und mit Pippi Langstrumpf und ihren Freunden! Im Workshop „Mut und Wut“ erfährst du eine coole Technik, um deine Wut loszuwerden - mit einer Wutrakete! Erlebe eine bunte Mischung aus Bewegung, Spielen, Yoga-Posen, Entspannungsritualen mit Klangschalen und Fantasiereisen - und jede Menge Spaß! Sei dabei und entdecke die wohltuende Welt der Entspannung! Durch Yoga und Entspannung können Kinder Stress reduzieren, Gesundheitsbelastungen vorbeugen und ihre Konzentration stärken. Der Workshop bietet wirksame Übungen für ein besseres Wohlbefinden, mehr Selbstbewusstsein und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Sa, 05.04., 10:00 – 11:30 Uhr, 1 Termin, 2 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 114

6-10 Teilnehmende: 15 Euro

Aroha® & Stretching

Yvonne Steinstraß (302396)

Inspiziert von den Kampftänzen der neuseeländischen Maori, vom Kung-Fu mit der Kontrolle in An- und Entspannung und vom Taiji mit seinen runden, fließenden Bewegungen, hilft Aroha®, Aggressionen und Stress abzubauen. Mit speziell dazu entwickelter Musik im 3/4-Takt zeichnet sich dieses Training außerdem durch starke, kraftbetonte Abläufe und anschließende weiche Bewegungen aus. Diese Aroha®-Einheit wird mit sanften Stretching Übungen abgerundet.

Di, ab 06.05.2025, 16:30-17:15 Uhr, 8 Termine, 8 UE

VHS, Offenburg Okenstr. 25 a, Bewegungsraum

10-16 Teilnehmende: 42 Euro

Gestärkt in den Frühling – Ernährung und Immunsystem

Leonie Lindtner (305553)

Sie möchten Ihr Immunsystem stärken und möglichst gesund in den Frühling starten? Dann gilt es neben ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressmanagement auch die Ernährung in den Blick zu nehmen. Welches Essen gut für unser Immunsystem ist, auf welche Nährstoffe wir besonders achten sollten und was der Darm damit zu tun hat, erfahren Sie im Wissensteil dieses Kurses. Im praktischen Teil setzen wir das Gelernte in die Tat um und bereiten leckere Rezepte zu.

Mi, 09.04.2025, 18:00-21:45 Uhr, 1 Termin, 5 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Kochstudio 201

8-12 Teilnehmende: 32 Euro

Weitere Informationen sowie Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter www.vhs-offenburg.de.

Anmeldungen sind über die Website, per Mail anmeldung@vhs-offenburg.de

oder telefonisch 0781 93 64- 200 möglich.