



# EGENHAUSEN

MITTEILUNGSBLATT

*Aktuell*

Mittwoch, 23. Februar 2022 • Nummer 8

www.egenhausen.de

## Kirchenchor und Musikverein Gemeinsam für einen guten Zweck

Mit Stolz, großer Dankbarkeit, Ehrfurcht und sehr gespannt auf das was uns erwarten sollte, machte sich am 12. Februar eine Delegation von Musikverein, Kirchenchor und Männerhauskreis auf den Weg ins Ahrtal, um Rüdiger Stihl, Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde in Bad Neuenahr, einen Spendenscheck über **5.435,00 Euro** zu überreichen. Das war die stolze Summe, die durch unseren Aufruf anlässlich unseres ausgefallenen Benefizkonzertes gespendet wurde.

Dort wurden wir herzlich vom Vorsitzenden und Mitarbeiterinnen der Kirchengemeinde sowie Pfarrer Rüdiger Stihl in Empfang genommen. Die Freude, sich auch mal persönlich kennenzulernen, war groß und spürbar.

Die Mitarbeiterinnen berichteten uns, wie sie die ersten Tage erlebten und was nach der Katastrophe – für uns kaum Vorstellbares und Übermenschliches - geleistet wurde, aber auch was noch Enormes zu leisten sein wird.

Rüdiger Stihl nahm sich Zeit, mit uns eine Runde die Stadt zu begehen, um uns das Ausmaß der Flut zu verdeutlichen und ließ uns an seinen Erlebnissen und Emotionen teilhaben. Es waren sehr bewegende und kaum vorstellbare Berichte und Gedanken, die uns allen sehr nahe gingen.

Vorherrschende Bilder sind Container, Bauzäune und Schutt.

Besonders schmerzhaft fehlen die Begegnungsstätten und Räumlichkeiten, um sich zu treffen, zu musizieren und für eine kurze Zeit auf andere Gedanken zu kommen, um wieder Kraft zu schöpfen. Auch Gottesdienste oder Posaunenchor-

proben sind seither nicht möglich. Die Kirche ist komplett zerstört und muss grundsaniert werden.

Ergreifend und bewundernswert war die große Dankbarkeit und Zuversicht der Leute dort, aber auch der Wille und die Kraft, dass der Wiederaufbau zu schaffen ist.

In der Gewissheit, dass die Spenden gut angekommen und von Rüdiger Stihl gewissenhaft und gerecht verwaltet und verteilt werden, damit die Notlage ein klein wenig erträglicher und hoffnungsvoller gemacht werden kann, traten wir beeindruckt, bewegt, aber auch glücklich den Heimweg an, nicht ohne jedoch davor bei einem der drei (von 60) übrig gebliebenen Weingütern noch ein paar Flaschen Ahrwein einzukaufen.

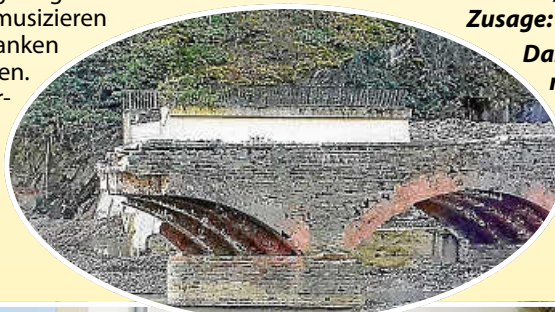
Ein großes und herzliches **DANKESCHÖN** allen Spenderinnen und Spendern, auch im Namen der Kirchengemeinde Bad Neuenahr.

Mit diesen Zeilen von Rüdiger Stihl, die wir bereits bei unserem Spendenaufruf geschrieben hatten, möchten wir den Bericht schließen:

**„Sicher wird es noch Jahre dauern, bis Normalität eintritt, man ruhig schlafen kann, bis wieder das unbeschwerte Lachen zurückkehren wird.“**

**Wir brauchen „Glaube, Liebe, Hoffnung“ und die Zusage: „Er wird abwischen alle Tränen“.**

**Darum Ihnen ganz lieben Dank ... in seinem Namen haben Sie sich am Abwischen der Tränen beteiligt. „**





# NOTDIENSTE

## Arzt

Notfallpraxis am Klinikum Nagold  
Röntgenstraße 20, 72202 Nagold  
Öffnungszeiten:  
Samstag, Sonn- und Feiertag von 8 bis 22 Uhr  
Patienten können ohne Voranmeldung in die Praxis kommen.  
Zentrale Rufnummer, unter der in der Nacht und an den Wochenenden und Feiertagen der Dienst habende Arzt zu erreichen ist: 01805 19292-158.  
In den sprechstundenfreien Zeiten, Freitag, 19.00 Uhr, bis Montag, 8.00 Uhr über die Rufnummer: 116117  
Bitte beachten:  
Geänderte Rufnummer zur Anforderung eines Kranken-transportes im Landkreis Calw: Telefon: 07051 19222

## Kinderarzt

In den sprechstundenfreien Zeiten, Freitag, 19.00 Uhr, bis Montag, 8.00 Uhr über die Rufnummer: 116117

## Augenarzt

An Wochenenden und Feiertagen über die Rufnummer: 116117.

## Hals-, Nasen- und Ohrenarzt

In den sprechstundenfreien Zeiten und an Feiertagen, Freitag, 19.00 Uhr, bis Montag, 7.00 Uhr über die Rufnummer: 116117

## Apotheken

**Samstag, 26. Februar 2022**  
Rosen-Apotheke,  
Turmstraße 4, 72202 Nagold, Tel. 07452 84060  
Seewald-Apotheke,  
Nagoldtalstraße 2, 72297 Besenfeld, Tel. 07447 1700

**Sonntag, 27. Februar 2022**  
Apotheke Wildberg,  
Marktstraße 20, 72218 Wildberg, Tel. 07054 5132  
Rosen- Apotheke,  
Rosenstraße 55, 72213 Altensteig, Tel. 07453 7112  
Waldach-Apotheke,  
Hauptstraße 18, 72178 Waldachtal-Salzstetten,  
Tel. 07486 855

## Zahnarzt:

**Samstag, 26. Februar 2022 -  
Sonntag, 27. Februar 2022**  
Dr.-medic stom./Univ. Timisoara D. Wegl,  
Marktstr. 5, 72202 Nagold, Tel. 07452 2475

## Tierarzt

**Samstag, 26. Februar 2022 -  
Sonntag 27. Februar 2022**  
Bitte kontaktieren Sie Ihren Haustierarzt

Diese Ausgabe erscheint auch online

## Amtliche Bekanntmachungen



### Fundsache

#### 1 Schlüssel

#### 1 iPad

Die Eigentümer können sich in der Gemeindeverwaltung, Hauptstraße 19, Zimmer 201 melden.

### Termine Müllabfuhr

Am Montag, 28. Februar 2022 findet die Abholung des Biomülls statt. Was zur jeweiligen Sammlung gehört, kann im Abfallkalender nachgelesen werden.

### Widerspruchsrecht zur Datenübermittlung an das Bundesamt für Wehrverwaltung

In § 58c des Soldatengesetzes ist geregelt, dass die Meldebehörden zum Zweck der Übersendung von Informationsmaterial nach Absatz 2 Satz 1 dem Bundesamt für Wehrverwaltung jährlich bis zum 31. März folgende Daten zu Personen mit deutscher Staatsangehörigkeit übermitteln, die im nächsten Jahr volljährig werden:

1. Familienname
2. Vorname
3. gegenwärtige Anschrift.

Die Datenübermittlung unterbleibt, wenn die Betroffenen ihr nach § 18 Absatz 7 des Melderahmengesetzes widersprochen haben. Widersprüche gegen eine Datenübermittlung sind bis zum 15.03.2022 an die Gemeindeverwaltung Egenhausen, Hauptstraße 19, 72227 Egenhausen zu richten.

Bei einem Widerspruch werden die Daten nicht übermittelt. Der Widerspruch gilt bis zu seinem Widerruf.

## Nachrichten aus den Schulen

### Haupt- und Werkrealschule Altensteig

**Anmeldung für die Werkrealschule Altensteig in Klasse 5**  
Die Erziehungsberechtigten, deren Kinder im Schuljahr 2022/2023 in die 5. Klasse der Werkrealschule kommen, sollten zu folgenden Terminen ihre Kinder im Sekretariat anmelden:

Montag, 07.03.,	
Dienstag 08.03.,	8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Donnerstag 10.03.	
Mittwoch, 09.03.2022	8.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Wir bitten, die Formulare zur Anmeldung für die weiterführende Schule sowie **den Impfausweis Ihres Kindes (als Nachweis über die Masernschutzimpfung) mitzubringen.**

Eine Vorstellung der Kinder ist nicht notwendig.

Wenn Sie ein persönliches Gespräch mit der Schulleitung wünschen, sind wir gerne dazu bereit. Bitte vereinbaren Sie dazu telefonisch einen Termin unter 07453/9461-6591.

**Denken Sie an den  
MUND-NASEN-  
SCHUTZ**



Foto: Lightspruch/Stock / Getty Images Plus



## Veranstungskalender März 2022

DATUM	UHRZEIT	VERANSTALTUNG / VERANSTALTER	VERANSTALTUNGSORT
11.03.	19:30	Jahreshauptversammlung 1. FC Egenhausen	Sportheim
19.03.	20:00	Jahreshauptversammlung Männergesangsverein	Sportheim
24.03.		Comedy-Abend 1. FC Egenhausen	Sportheim
26.03.	17:00	Jahreshauptversammlung Gartenfreunde	Sportheim

## Corona Newsblog

16.02.2022

### +++ MPK-Beschluss vom 16.02.2022 +++

Bund und Länder haben einen Dreischritt der Öffnungen in der Corona-Pandemie vereinbart – bis zum 20. März sollen die weitreichenden Einschränkungen des gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Lebens schrittweise zurückgenommen werden.

### Diese Öffnungsschritte haben Bund und Länder beschlossen:

#### Schritt 1:

- Private Zusammenkünfte für Geimpfte und Genesene sind wieder ohne Begrenzung der Teilnehmendenzahl möglich.
- Kontaktbeschränkungen für ungeimpfte Personen: Das Treffen ist dann auf den eigenen Haushalt und höchstens zwei Personen eines weiteren Haushaltes beschränkt.
- Zugangsbeschränkungen im Einzelhandel werden aufgehoben.

#### Schritt 2:

- unter Berücksichtigung der Hospitalisierungsrate wird ab dem 4. März 2022 der Zugang zur Gastronomie für Geimpfte, Genesene und Personen mit tagesaktuellem Test ermöglicht (3G-Regelung).
- Auch Übernachtungsangebote können von Geimpften, Genesenen und Personen mit tagesaktuellem Test wahrgenommen werden (3G-Regelung).
- Diskotheken und Clubs („Tanzlustbarkeiten“) werden für Genesene und Geimpfte mit tagesaktuellem Test oder mit dritter Impfung (2G-Plus) geöffnet.
- Bei überregionalen Großveranstaltungen (inklusive Sport) können Genesene und Geimpfte (2G-Regelung bzw. Genesene und Geimpfte mit tagesaktuellem Test oder dritter Impfung (2GPlus-Regelung) als Zuschauerinnen und Zuschauer teilnehmen.
- Bei Veranstaltungen in Innenräumen ist maximal eine Auslastung von 60 Prozent der jeweiligen Höchstkapazität zulässig,

wobei die Personenzahl von 6.000 Zuschauenden nicht überschritten werden darf.

- Bei Veranstaltungen im Freien ist maximal eine Auslastung von 75 Prozent der jeweiligen Höchstkapazität zulässig, wobei die Personenzahl von 25.000 Zuschauenden nicht überschritten werden darf.

Flankierend sollten medizinische Masken (möglichst FFP2-Masken) getragen und Hygienekonzepte vorgesehen werden.

#### Schritt 3:

- Ab dem 20. März 2022 entfallen alle tiefgreifenderen Schutzmaßnahmen. Auch die nach dem Infektionsschutzgesetz verpflichtenden Homeoffice-Regelungen entfallen.

Der Bundeskanzler und die Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder stimmen darin überein, dass es auch über den 19. März 2022 hinaus niedrigschwelliger Basisschutzmaßnahmen zur Eindämmung des Infektionsgeschehens und zum Schutz vulnerabler Gruppen bedarf.

#### So geht es weiter:

Vor jedem Schritt soll überprüft werden, ob die geplanten Maßnahmen der Lage angemessen sind. Die konkrete Umsetzung der Beschlüsse liegt bei den Bundesländern. Die Länder werden zudem in den Bereichen, die keine oder nur geringe überregionale Auswirkungen haben – angesichts des unterschiedlichen Infektionsgeschehens und der Impfquoten sowie der Belastungen des Gesundheitssystems – eigenverantwortlich über Öffnungsschritte entscheiden.

Bundeskanzler Olaf Scholz und die Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder werden am 17. März 2022 erneut zusammenkommen. Sofern es die Lage erforderlich macht, werden sie früher beraten.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/corona-oeffnungsschritte-2005760>



Foto: Dux/iStock/GettyimagesPlus

# Ehemalige Wacholderheide wird ökologisch aufgewertet

## Pferderücker im Einsatz

Im Norden des Naturschutzgebietes Kapf in der Gemeinde Egenhausen findet sich eine ehemalige Wacholderheide, die vor 70 Jahren aufgeforstet wurde und seitdem nicht mehr bewirtschaftet wird. Heute wachsen dort zahlreiche Kiefern und Fichten, sowie im Unterstand ein dichtes Strauchwerk aus Liguster und Schwarzdorn, das es fast unmöglich macht, die Fläche zu betreten. Nur einige Relikte, wie noch vorhandene Wachholdersträucher, zeugen von der ehemaligen Schafswiede. Die Gemeinde Egenhausen setzte sich deshalb zum Ziel, den Wald durch eine Auflichtungsmaßnahme wieder ökologisch aufzuwerten und vorhandene seltene Arten zu erhalten bzw. langfristig neu anzusiedeln.

„Durch die Entnahme von instabilen Kiefern soll mehr Licht durch das Kronendach fallen und wir erhoffen uns eine Ansiedlung licht- und wärmeliebender seltener Bodenpflanzen und deren zugehörige Fauna“, so Revierleiterin Anna Eitel. Besonders naturschutzfachlich wertvolle Altkiefern sollen dabei aber erhalten bleiben, um zum einen den Waldcharakter beizubehalten, aber auch um als Quartier für Fledermausarten und Spechte dienen zu können.

Bei der Auflichtung des Waldes wurde auf ein schonendes Verfahren Wert gelegt. Deshalb wurden die Bäume händisch mit der Motorsäge gefällt und sollten anschließend mit einem Rückepferd zu einer sogenannten Rückegasse gezogen werden. Von dieser Gasse können die Stämme anschließend abtransportiert werden. Durch die vorhandenen dichten

Sträucher war die Fläche jedoch zunächst nicht begehbar für das Pferd, weshalb mit einer sogenannten Vorrückeraupe vorgearbeitet werden musste. Diese zog mittels Seilwinde einige Bäume und Sträucher zu der Rückegasse, um Platz für das Pferd zu schaffen. Im Anschluss konnten Carsten Rempp und sein Rückepferd Toni an die Arbeit gehen. „Damit konnte auf der Fläche moderne Technik mit traditionellen, schonenden Holzrückemethoden kombiniert werden“, so Bürgermeister Holder. Das Pferd hat im Gegensatz zu Forstmaschinen den Vorteil, dass es frei auf der Fläche laufen kann. Forstmaschinen dürfen im Gegensatz dazu nur auf einer festgelegten Gasse fahren, um die Bodenverdichtung, die sie aufgrund ihres hohen Gewichts verursachen, nur auf einen kleinen Bereich zu konzentrieren. „Wir sind sehr glücklich, dass uns im Landkreis Calw mit Carsten Rempp ein versierter Pferderücker zur Verfügung steht. So können wir Forstleute wieder Erfahrungen mit dieser traditionellen und schonenden Holzrückung sammeln“, ergänzt Inge Hormel, stellvertretende Abteilungsleiterin der Abteilung Forstbetrieb und Jagd im Landratsamt.

In Zukunft soll die Fläche in die jährlichen Pflegemaßnahmen auf dem Kapf mit eingebunden werden. „Durch den vermehrten Lichteinfall werden viele Sträucher schnell wieder austreiben“, so Karl-Heinz Gänßle, ehrenamtlicher Naturschutzwart auf dem Kapf. Deshalb wäre in Zukunft eine Pflege der Waldfläche mit Ziegen denkbar, die die aufkommenden Sträucher wieder abfressen und so eine erneute Verbuschung der Fläche verhindern.



V.l.n.r.: Sven Holder (Bürgermeister Egenhausen), Anna Eitel (Revierleiterin), Inge Hormel (stellvertretende Abteilungsleiterin), Carsten Rempp (Pferderücker), Karl-Heinz Gänßle (ehrenamtlicher Naturschutzwart) Foto: Anna Eitel, Landratsamt Calw



## VOLKSHOCHSCHULE OBERES NAGOLDTAL

Zweigstelle Egenhausen

**Anmeldung im Rathaus Egenhausen, Telefon 07453/9570-14 oder im Internet unter [www.vhs-nagold.de](http://www.vhs-nagold.de) oder per E-Mail unter [info@vhs-nagold.de](mailto:info@vhs-nagold.de)**

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie bei Juliane Saar (Leiterin vor Ort). Sie freut sich auch über Ideen und Anregungen. Tel.: 07453/959484, E-Mail: [egenhausen@vhson.de](mailto:egenhausen@vhson.de)

### VHS Sommer-Semester 2022

Wir laden Sie herzlich dazu ein, unser umfangreiches Angebot auf unserer neuen Homepage [www.vhson.de](http://www.vhson.de) durchzustöbern und hoffen, dass Sie etwas Passendes für sich finden! Anmeldungen nehmen wir, wie bisher, auf den üblichen Wegen entgegen:

- unsere Homepage: [www.vhson.de](http://www.vhson.de)
- per E-Mail: [info@vhson.de](mailto:info@vhson.de)
- telefonisch im Rathaus Egenhausen unter 07453 957014
- und bei der Leiterin vor Ort Juliane Saar unter 07453 959484
- oder auch gerne persönlich bei uns in der Geschäftsstelle in Nagold.

Die Kurse finden selbstverständlich nach Maßgabe der geltenden Corona-Verordnungen statt und örtlichen Möglichkeiten statt.

Alle Angemeldeten werden von uns immer aktuell informiert. Wir freuen uns auf Sie!

### Faszio Soft (Hybrid – Präsenz und Online)

Wer im Alltag und beim Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben oder werden möchte, sollte etwas für die Faszien tun. Mit softem und gezieltem faszialen Training trainieren wir unseren ganzen Körper. Verklebte oder verfilzte Faszien sowie unser Narbengewebe werden wieder beweglich gemacht. Ein verhärteter Nacken wird wieder weich. So schenken wir unserem Körper Stück für Stück Aufmerksamkeit.

Bitte mitbringen: Faszienrolle und eine Trinkflasche. Dieser findet sowohl in **Präsenz** als auch **Online** statt.

Egenhausen 2213023401

Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum  
Ute Sternhuber

Mo., 07.03.2022, 19:00 – 20:00 Uhr, 5 Abende  
35,00 EUR (ab 6 TN)

### Babymassage:

#### Wohlgefühl für Mama und Baby (2 bis 6 Monate)

Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Über die Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt. Berührungen sind unsere erste Sprache. Durch die Babymassage erlernen und stärken Eltern den innigen, liebevollen und respektvollen Umgang mit ihren Kleinen. Sie haben die Möglichkeit, die Körpersignale Ihres Babys besonders zu beachten und sensibler wahrzunehmen. In einer kleinen Gruppe werden die Techniken an einer Babypuppe gezeigt. So wird angeleitet, wie das Baby am besten massiert werden kann. Bei jedem Treffen wird ein neuer Aspekt der sanften Streichmassage vermittelt. Sie lernen die Bewusstseinszustände Ihres Kindes genau kennen und den richtigen Zeitpunkt für eine Massage einzuschätzen. Das optimale Alter liegt zwischen 2 und 6 Monaten. Bitte mitbringen: Decke für das Baby, Massageöl, bequeme Kleidung für die Mami.

Egenhausen 2213027401

Kinderkrippe Wunderkinder e. V., Nebenraum  
Birte Conzelmann

Mi., 07.03.2022, 10:00 – 11:00 Uhr, 4 Vormittage  
33,50 EUR (ab 5 TN, max 9 TN)

### Hatha-Yoga

YOGA ist einer der ältesten überlieferten Wege zur Entwicklung körperlicher Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Die YOGA-Praxis besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Reinigungsübungen sowie Entspannungsphasen, und auch Meditation ist ein Bestandteil von Hatha-Yoga. YOGA steht jedem Menschen offen – unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Weltanschauung.

Wichtig ist die Bereitschaft, die eigenen Möglichkeiten kennen und akzeptieren zu lernen und dabei offen zu bleiben für Veränderungen. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Egenhausen 2213012401

Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum

Claudia Keck Lopez

Mi., 09.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr, 6 Abende

47,50 EUR (ab 8 TN)

### Elterncafé am Abend:

#### „Enttäuscht, traurig, wütend und verletzt?“

Wie Eltern ihren Kindern helfen können, mit alltäglichen Emotionen und Enttäuschungen umzugehen. Enttäuschung und Schmerz können kaum vermieden werden. Jedes Kind wird damit in Verbindung kommen. Wie können Eltern ihre Kinder darauf vorbereiten und in entsprechenden Momenten gut reagieren? Wie können wir die Emotionen unseres Kindes akzeptieren und stehen lassen und für unsere Kinder da sein? Wie können wir unsere eigenen Emotionen überwinden und unseren Kindern das gleiche zumuten?

Diese und andere Fragen sollen beantwortet werden und zum Gespräch einladen.

In Zusammenarbeit mit der Kinderkrippe Wunderkinder e. V.

Anmeldung erforderlich!

Egenhausen 221105002

Kinderkrippe Wunderkinder e.V., Gruppenraum

Dorothee Oberbillig

Mi., 30.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

kostenfrei (ab 4 TN)

### Faszio Soft (Hybrid – Präsenz und Online)

Wer im Alltag und beim Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben oder werden möchte, sollte etwas für die Faszien tun. Mit softem und gezieltem faszialen Training trainieren wir unseren ganzen Körper. Verklebte oder verfilzte Faszien sowie unser Narbengewebe werden wieder beweglich gemacht. Ein verhärteter Nacken wird wieder weich. So schenken wir unserem Körper Stück für Stück Aufmerksamkeit. Gerne kann auch mit Rolle oder Tennisball gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Faszienrolle und eine Trinkflasche.

Dieser findet sowohl in **Präsenz** als auch **Online** statt.

Egenhausen 2213023402

Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum

Ute Sternhuber

Mo., 25.04.2022, 19:00 – 20:00 Uhr, 5 Abende

26,50 EUR (ab 8 TN)

### Rückhalt-Ganzheitliche Rückenschule

Rückenschmerzen und Wirbelsäulenprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden. Einseitige Belastungen in Alltag und Beruf, Bewegungsmangel und schlechte Körperhaltung führen zur Schwächung und Schädigung des Halteapparates. In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, die der Wirbelsäule den nötigen Halt geben, die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet. Durch Mobilisierungsübungen werden vorhandene Spannungen abgebaut. Wirbelsäulenfreundliches Verhalten sowie Entspannung und Körpergefühl werden gelernt. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Teilnahme auch im Sitzen möglich.

Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken oder Turn-/Gymnastische Schuhe.

Egenhausen 2213021401



Silberdistelhalle Egenhausen, Hallenraum  
Rita König  
Mi., 27.04.2022, 14:30 – 15:30 Uhr, 9 Nachmittage  
38,00 EUR

### Hatha-Yoga

YOGA ist einer der ältesten überlieferten Wege zur Entwicklung körperlicher Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Die YOGA-Praxis besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Reinigungsübungen sowie Entspannungsphasen, und auch Meditation ist ein Bestandteil von Hatha-Yoga. YOGA steht jedem Menschen offen – unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Weltanschauung. Wichtig ist die Bereitschaft, die eigenen Möglichkeiten kennen und akzeptieren zu lernen und dabei offen zu bleiben für Veränderungen. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Egenhausen 2213012402

Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum  
Claudia Keck Lopez  
Mi., 27.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Abende  
79,00 EUR (ab 8 TN)

### Intensivkurs zur Stressbewältigung

Lernen Sie in kürzester Zeit Stressfallen zu erkennen, um sie in Zukunft zu vermeiden. Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress nimmt kontinuierlich zu und Sie lernen besser mit Belastungen umzugehen. So können Sie effektiv stressbedingte Gesundheitsrisiken verringern. Der Kurs zur Stressbewältigung setzt sich aus vier unterschiedlichen Modulen zusammen: Entspannen und Loslassen – Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern – Problemlösetraining: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – Erholen und Genießen – Selbstfürsorge

In den Modulen sind sowohl Themen zur Stresspsychologie, Problembewältigung und Life Balance, als auch gezielte Anleitungen zu Entspannungstechniken und praktische Übungen enthalten. Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention, der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen nach § 20 Abs. 1 SGB V, geprüft und zertifiziert. Damit übernehmen einige Krankenkassen die Kosten des Kurses ganz oder teilweise.

Der zweitägige Kurs beginnt donnerstags um 9.00 Uhr und endet freitags gegen 18.00 Uhr.

Veranstaltungsort: Wellnesshotel Waldsägemühle in Kälberbronn

Kosten: 280 €.

Anmeldung und Bezahlung direkt über die de'ignis-Fachklinik gGmbH; Telefon: 07453 9494-0; info@deignis.de; www.deignis.de

Kursleitung: Maike Prolingheuer, Lehrerin, Psychologische Beraterin

Do., 28.04.2022 und Fr., 29.04.2022 jeweils 9 – 18 Uhr

Anmeldeschluss ist der 11.04.2022

### Faszio Soft (Hybrid – Präsenz und Online)

Wer im Alltag und beim Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben oder werden möchte, sollte etwas für die Faszien tun. Mit weichem und gezieltem faszialem Training trainieren wir unseren ganzen Körper. Verklebte oder verfilzte Faszien sowie unser Narbengewebe werden wieder beweglich gemacht. Ein verhärteter Nacken wird wieder weich. So schenken wir unserem Körper Stück für Stück Aufmerksamkeit. Gerne kann auch mit Rolle oder Tennisball gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Faszienrolle und eine Trinkflasche.

Dieser findet sowohl in **Präsenz** als auch **Online** statt.

Egenhausen 2213023403

Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum  
Ute Sternhuber  
Mo., 20.06.2022, 19:00 – 20:00 Uhr, 5 Abende  
31,50 EUR (ab 8 TN)

### Naturschätze am Egenhäuser Kapf

Der Egenhäuser Kapf liegt an der Nahtstelle zwischen Hecken- und Nordschwarzwald und ist ein überregional, bedeutendes Naturschutzgebiet. Bei der Sommer-Exkursion lernt man die einzigartige Flora und Fauna mit der typischen Wacholderheide kennen.

Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Bekleidung sind unbedingt erforderliche (evtl. ein Fernglas).

Egenhausen 221109011

Treffpunkt: unterer Wanderparkplatz auf dem Egenhäuser Kapf  
Karl-Heinz Gänßle

So., 03.07.2022, 14.00 – 17.00 Uhr

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr.

Anmeldung unbedingt erforderlich

5,00 EUR, (ab 5 TN) Kinder gebührenfrei

### Babymassage:

#### Wohlfühl für Mama und Baby (2 bis 6 Monate)

Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Über die Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt. Berührungen sind unsere erste Sprache. Durch die Babymassage erlernen und stärken Eltern den innigen, liebevollen und respektvollen Umgang mit ihren Kleinen. Sie haben die Möglichkeit, die Körpersignale Ihres Babys besonders zu beachten und sensibler wahrzunehmen. In einer kleinen Gruppe werden die Techniken an einer Babypuppe gezeigt. So wird angeleitet, wie das Baby am besten massiert werden kann. Bei jedem Treffen wird ein neuer Aspekt der sanften Streichmassage vermittelt. Sie lernen die Bewusstseinszustände Ihres Kindes genau kennen und den richtigen Zeitpunkt für eine Massage einzuschätzen. Das optimale Alter liegt zwischen 2 und 6 Monaten.

Bitte mitbringen: Decke für das Baby, Massageöl, bequeme Kleidung für die Mami

Egenhausen 2213027402

Kinderkrippe Wunderkinder e. V., Nebenraum

Birte Conzelmann

Mo., 04.07.2022, 10:00 – 11:00 Uhr, 4 Vormittage

33,50 EUR (ab 5 TN, max 9 TN)

### Unsere neue Homepage:

#### Nutzen Sie die Vorteile einer Registrierung

Endlich ist es soweit: Pünktlich zum Start des neuen Semesters ist die Volkshochschule mit einer neuen Homepage online.

Wir erklären Ihnen in Kürze, welche Vorteile Sie bei einer Registrierung haben.

Sie können sich bei uns als Teilnehmer/in registrieren, indem Sie oben im Hauptmenü auf das Teilnehmenden-Symbol klicken und dann „Registrierung“ auswählen.

Die Registrierung erfolgt mit E-Mail-Adresse und Passwort.

Folgende Vorteile haben Sie damit:

- Echtzeitanmeldung durch Platzreservierung: Sie bekommen mit der Online-Buchung direkt einen Platz reserviert, wenn im Kurs noch Plätze verfügbar sind. Andernfalls können Sie sich auf die Warteliste setzen lassen - alles erfolgt automatisch.
- Automatisierte Anmeldebestätigung: Sie erhalten sofort per E-Mail eine Bestätigung Ihrer Anmeldung.
- Übersicht sämtlicher Kursanmeldungen mit aktuellen Kursdetails: Sie haben alle Ihre gebuchten Kurse im Blick.
- Download Ihrer Kurstermine: Sie können sämtliche Termine als ICS-Datei bequem in Ihren digitalen Kalender laden.