Mitteilungsblatt
EGENHAUSEN
AKTUELL

Mittwoch, 12. August 2026 • Nummer 33-35 www.egenhausen.de

Kinderferienprogramm Abenteuerwanderung

Bei schönstem Sommerwetter fand am 03.08.2026 die Abenteuerwanderung des Frauenturnens Egenhausen im Rahmen des KFP in Egenhausen statt. Um 13.00 Uhr trafen sich insgesamt 25 Kinder mit einigen Erwachsenen am Feuerwehrmagazin, um gemeinsam zum Sportheim zu wandern.

Die Route führte zunächst über das Brühl und weiter in Richtung Geißwiesen. Über den Hummelbergweg ging es am Waldrand entlang bis zum Sportplatz.

Unterwegs warteten verschiedene Rätselfragen auf die kleinen Wanderer. Mit viel Eifer und Spaß wurden die Aufgaben gelöst. Das gesuchte Lösungswort lautete **„Stockbrotteig“** – und damit war auch schon klar, was die Kinder später erwarten würde.

Am Sportplatz angekommen, konnten sich die Kinder zunächst mit verschiedenen Getränken wie Sprudel, Fanta und Apfelsaftschorle erfrischen.

Besonders gut kam bei den sommerlichen Temperaturen das spendierte Eis an.

Anschließend wurde an zwei Feuerstellen fleißig Stockbrot gegrillt. Das fertige Stockbrot konnte nach Belieben mit Nutella oder Frischkäse gefüllt werden – für die Kinder ein ganz besonderes Erlebnis und natürlich auch eine leckere Belohnung für die Wanderung.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Helferinnen und Helfern, die dazu beigetragen haben, dass die Abenteuerwanderung im Rahmen des KFP stattfinden konnte. Ein besonderer Dank gilt auch unserem Bauhof, **Herrn Reinhold Stickel und Herrn Philipp Steeb,** die uns – wie schon so viele Male zuvor – tatkräftig unterstützt haben.

Es war ein rundum gelungener Nachmittag mit viel Bewegung, Rätselspaß und leckerem Stockbrot.

NOTDIENSTE

Arzt

Rufnummer für den ärztlichen Bereitschaftsdienst

(allgemein-, kinder-, augen- und HNO-ärztlicher Bereitschaftsdienst) 116117 (Anruf ist kostenlos)
Bitte beachten:
Geänderte Rufnummer zur Anforderung eines Krankentransportes im Landkreis Calw: Telefon: 07051 19222
Allgemeinärztliche Bereitschaftspraxis Calw
Kreisklinikum Calw-Nagold – Kliniken Calw
Eduard-Conz-Str. 6
75365 Calw
Öffnungszeiten ab 01.07.2025:
Sa., So. und Feiertage 9 – 19 Uhr
Allgemeinärztliche Bereitschaftspraxis Freudenstadt
Krankenhaus Freudenstadt
Karl-von-Hahn-Str. 120
72250 Freudenstadt
Öffnungszeiten:
Sa., So. und Feiertage 10 – 18 Uhr
Kinderärztliche Bereitschaftspraxis Calw/Freudenstadt
Krankenhaus Freudenstadt
Karl-von-Hahn-Str. 120
72250 Freudenstadt
Öffnungszeiten:
Sa., So. und Feiertage 9 – 14 Uhr

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Den zahnärztlichen Notfalldienst erreichen Sie unter Tel. 01801 116116 (0,039 €/min). Weitere Informationen finden Sie unter https://www.kzvbw.de/patienten/zahnarzt-notdienst/. Hier erhalten Sie Auskunft, welche Zahnarztpraxen in Ihrer unmittelbaren Umgebung Notdienst haben.

Apothekennotdienstbereitschaft

Unter folgender kostenfreier Rufnummer können Sie zuverlässig und tagesaktuell erfahren, welche Apotheke Notdienstbereitschaft hat:
0800 0022833 (24 Stunden erreichbar) www.aponet.de

Samstag, 15. August 2026
Stadt-Apotheke Neubulach
Calwer Str. 22, 75387 Neubulach
Tel.: 07053 - 60 00

Rathaus-Apotheke Bondorf
Hindenburgstr. 31, 71149 Bondorf
Tel.: 07457 - 82 22

Sonntag, 16. August 2026
Waldach-Apotheke Salzstetten
Hauptstr. 18, 72178 Waldachtal
Tel.: 07486 - 8 55
Apotheke Wildberg
Marktstr. 20, 72218 Wildberg
Tel.: 07054 - 51 32

Samstag, 22. August 2026
Marien-Apotheke Ergenzingen
Utta-Eberstein-Str. 25, 72108 Rottenburg am Neckar
Tel.: 07457 - 9 43 70
Adler-Apotheke Freudenstadt
Marktplatz 55, 72250 Freudenstadt
Tel.: 07441 - 20 47

Sonntag, 23. August 2026
Central Apotheke Nagold
Freudenstädter Str. 25, 72202 Nagold
Tel.: 07452 - 8 97 98 80
Nordstadt-Apotheke Freudenstadt
Karl-von-Hahn-Str. 30, 72250 Freudenstadt
Tel.: 07441 - 67 71

Samstag, 29. August 2026
Rosen-Apotheke am Riedbrunnen
Schillerstr. 19, 72202 Nagold
Tel.: 07452 - 81 99 90
Kur-Apotheke Dornstetten
Hauptstr. 42, 72280 Dornstetten
Tel.: 07443 - 65 45

Sonntag, 30. August 2026
Kur-Apotheke Dornstetten
Hauptstr. 42, 72280 Dornstetten
Tel.: 07443 - 65 45
Apotheke Klosterreichenbach
Murgtalstr. 175, 72270 Baiersbronn
Tel.: 07442 - 33 01

Tierarzt

Bitte kontaktieren Sie Ihren Haustierarzt.

Amtliche Bekanntmachungen

Umzug ?
Jetzt einfach online anmelden !

GEMEINDE EGENHAUSEN

In Egenhausen geht das.
www.wohnsitzanmeldung.de

Was benötige ich dafür ?

- Personalausweis mit Onlinefunktion und PIN
- Smartphone mit kostenloser Ausweis-App
- Nutzerkonto im Serviceportal Baden-Württemberg
- Wohnungsgeberbestätigung

Termine: Müllabfuhr

Am Dienstag, 01. September 2026
findet die Abholung Glas statt.

Am Donnerstag, 03. September 2026
findet die Abholung Papier statt.

Am Montag, 14. September 2026
findet die Abholung Biomüll statt.

Am Montag, 21. September 2026
findet die Abholung Gelber Sack bzw. Gelbe Tonne statt.

Am Montag, 28. September 2026
findet die Abholung Biomüll statt.

Was zur jeweiligen Sammlung gehört, kann im Abfallkalender nachgelesen werden.

Sommerpause

Wir bitten um Beachtung
In den Kalenderwochen **34** und **35** wird kein Amtsblatt erstellt.

Das erste Amtsblatt nach der Sommerpause erscheint am **Mittwoch, 02. September 2026.**

Einladung zum Landschaftspflegetag auf dem Kapf

Der letzte Landschaftspflegetag im Naturschutzgebiet „Egenhäuser Kapf" war ein voller Erfolg und viele ehrenamtliche Helfer/-innen sind zusammengekommen. Auch in diesem Jahr wollen wir uns aktiv an der Pflege unseres Naturschutzgebietes beteiligen. Herzlich laden Herr Michael Schuler und die Gemeindeverwaltung als gemeinsamer Organisator zum diesjährigen Landschaftspflegetag ein.

Der gemeinsame Pflegetag auf dem Kapf ist am Freitag, 25. September 2026, vorgesehen. Wir treffen uns um 14:00 Uhr am Wanderparkplatz Kapf, voraussichtliches Ende ist gegen 18:00 Uhr vorgesehen. Anschließend werden wir den Tag beim gemütlichen Grillen ausklingen lassen.

Bringen Sie bitte geeignete Arbeitskleidung, feste Schuhe und Handschuhe mit. Wenn möglich, bringen Sie bitte Spatengabeln und/oder Rechen mit.

Die Gemeindeverwaltung bittet um kurze Anmeldung unter carmen.stickel@egenhausen.de.

Wir freuen uns über zahlreiche fleißige Helferinnen und Helfer zur Pflege unserer einzigartigen Kulturlandschaft auf dem Egenhäuser Kapf.

Die Gemeinde Egenhausen sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

GEMEINDE EGENHAUSEN

Sachbearbeiter/in (m/w/d) im Hauptamt

Beschäftigungsumfang: 60 bis 100 %
(Voll- oder Teilzeit möglich) – unbefristet.

Ihre Aufgaben
- Stellvertretung der Hauptamtsleitung mit eigenständiger Bearbeitung aller Hauptamtsangelegenheiten
- Bearbeitung ordnungs-, sicherheits- und verkehrsrechtlicher Themen sowie Angelegenheiten im Asyl- und Flüchtlingswesen
- Betreuung gemeindeeigener Wohnungen und Koordination von Unterhalt und Wartung kommunaler Gebäude
- Mitwirkung in der Geschäftsstelle des Gemeinderates inkl. Vor- und Nachbereitung von Sitzungen und Protokollführung
- Planung und Organisation von Veranstaltungen sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Betreuung und Weiterentwicklung der Digitalisierung der Gemeindeverwaltung

Ihr Profil
- Abgeschlossene Ausbildung als Verwaltungsfachangestellte/r oder eine vergleichbare Qualifikation
- Sicherer Umgang mit MS Office; Erfahrung mit kommunalem Dokumentenmanagementsystem regisafe von Vorteil
- Sorgfältige, strukturierte und selbstständige Arbeitsweise
- Freundliches, serviceorientiertes Auftreten und Freude am Umgang mit Menschen
- Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein

Wir bieten
- Eine unbefristete Beschäftigung im öffentlichen Dienst
- Flexible Arbeitszeit im Rahmen der Gleitzeitregelung nach Abstimmung
- Vergütung nach TVöD EG8 (VKA)
- Sachbezugskarte mit monatlichem Guthaben
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zur fachlichen und persönlichen Entwicklung
- Einen sicheren, modernen Arbeitsplatz in einem kollegialen Team
- Die Möglichkeit, aktiv an der Weiterentwicklung unserer Verwaltung mitzuwirken

Bewerbung
Ihre aussagekräftige Bewerbung mit den üblichen Unterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) senden Sie bitte bis spätestens 13.09.2026 an:
Gemeinde Egenhausen
Frau Sarah-Jane Stöhr
Hauptstraße 19
72227 Egenhausen
E-Mail: sarah-jane.stoehr@egenhausen.de
Für Rückfragen steht Ihnen Frau Stöhr unter Tel. 07453 957019 gerne zur Verfügung.
Bewerbungen von Schwerbehinderten werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

Ausrichter und Themenvorschläge für den Gewerbestammtisch gesucht

Damit auch künftig Gewerbestammtische stattfinden können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Wenn Sie Interesse haben, einen Stammtisch auszurichten oder Themenvorschläge einzubringen, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Gemeinsam können wir den Gewerbestammtisch als wertvolle Plattform für den Austausch zwischen Unternehmen und Gemeinde erhalten.

Straßensperrungen wegen Wärmeleitungsbau

Im Zeitraum vom **31. August bis 13. November 2026** führt die Firma Rath Arbeiten zum Ausbau der Wärmeleitung durch. Betroffen sind die Winterstraße, die Gräbenstraße, die Lindenstraße sowie der Brückenweg. Die Baumaßnahme erfolgt abschnittsweise unter Vollsperrung, sodass jeweils nur einzelne Straßenbereiche gesperrt werden. Wir bitten um Verständnis für die notwendigen Arbeiten und die damit verbundenen Einschränkungen.

Bundesweiter Warntag am 10. September 2026

Auch im Landkreis Calw heulen die Sirenen

Am Donnerstag, den 10. September 2026, wird ab 11 Uhr die Infrastruktur zur Warnung der Bevölkerung in ganz Deutschland getestet. Ziel ist es, die Funktionsfähigkeit der technischen Systeme zu prüfen und die Menschen mit den Warnsignalen vertraut zu machen.

Was passiert im Landkreis Calw?

Ab 11 Uhr erhalten alle Bürgerinnen und Bürger eine Probewarnung über Warn-Apps (z. B. NINA) und direkt auf Ihr Smartphone via Cell Broadcast. Gleichzeitig werden im Stadtgebiet/Gemeindegebiet die Sirenen mit dem Signal „Warnung der Bevölkerung" (einminütiger, auf- und abschwellender Heulton) ausgelöst.

Gegen 11:45 Uhr erfolgt das Signal zur „Entwarnung" (einminütiger, gleichbleibender Dauerton).

Bei dem Alarm handelt es sich ausschließlich um einen Testlauf. Bitte halten Sie die Notrufnummern 112 und 110 für echte Notfälle frei!

Helfen Sie uns, die Warnsysteme zu verbessern: Bitte teilen Sie Ihre Erfahrungen, z. B. ob Sie das Signal auf dem Handy oder die Sirene vor Ort gehört haben.

Nachrichten aus den Schulen

Grundschule Egenhausen

Besuch des leitenden Schulamtsdirektors in der Interimsschule der Grundschule Egenhausen

Die Grundschule Egenhausen befindet sich derzeit in einer besonderen Phase: Das Schulgebäude wird umfassend saniert und erweitert. Ein Gebäudeteil wurde bereits zurückgebaut, gleichzeitig entsteht ein moderner Neubau. Während der Bauzeit ist die gesamte Schulgemeinschaft in eine Interimsschule umgezogen, die in einer ehemaligen Industriehalle innerhalb kürzester Zeit zu einem vollwertigen Schulstandort umgebaut wurde.

Von dieser kreativen und pragmatischen Lösung machte sich der Leitende Schulamtsdirektor und Amtsleiter des Staatlichen Schulamts Pforzheim, **Volker Traub**, persönlich ein Bild. Gemeinsam mit Bürgermeister **Sven Holder** und Schulleiter **Andreas Schrade** besuchte er die Grundschule Egenhausen und informierte sich über die aktuelle Situation.

Im Mittelpunkt des Austauschs standen die Entwicklung der Schule während der Bauphase, die Perspektiven für den zukünftigen Schulstandort sowie aktuelle bildungspolitische Themen. Dabei wurde deutlich, wie wichtig die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Schule, Schulträger und Schulverwaltung für ein so anspruchsvolles Projekt ist.

Im Anschluss an das Gespräch besichtigten die Beteiligten die Baustelle des Schulgebäudes. Bei einem Rundgang durch den auf den Rohbau zurückgebauten Gebäudeteil erhielten sie einen Eindruck vom Umfang der Sanierungs- und Erweiterungsmaßnahmen sowie vom zukünftigen Erscheinungsbild der Schule.
Volker Traub zeigte sich beeindruckt von dem großen Engagement aller Beteiligten. Besonders hob er die Initiative der Gemeinde Egenhausen, den starken Zusammenhalt sowie die klare gemeinsame Zielsetzung hervor, den Kindern eine zukunftsfähige und moderne Lernumgebung zu schaffen. Die gelungene Interimslösung sei ein Beispiel dafür, wie mit Kreativität, Pragmatismus und guter Zusammenarbeit auch außergewöhnliche Herausforderungen erfolgreich gemeistert werden können.
Mit großer Vorfreude blickt Herr Traub bereits auf die Fertigstellung des neuen Schulgebäudes und kündigte an, die Grundschule Egenhausen nach Abschluss der Bauarbeiten gerne erneut besuchen zu wollen.

Fotos: Andreas Schrade

Ausgabe auch online auf NUSSBAUM.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Gemeinde Egenhausen

Verlag: Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG, Opelstr. 29, 68789 St. Leon-Rot
www.nussbaum-medien.de

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen: Bürgermeister Sven Holder, 72227 Egenhausen, Hauptstraße 19, oder sein Vertreter im Amt.

Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert" und den Anzeigenteil:
Klaus Nussbaum, Opelstr. 29, 68789 St. Leon-Rot

INFORMATIONEN

Fragen zur Zustellung:
G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Str. 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0, info@gsvertrieb.de, www.gsvertrieb.de

Fragen zum Abonnement:
Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG, Merklinger Str. 20, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 525-460, abo@nussbaum-medien.de, https://abo.nussbaum.de/

Anzeigenvertrieb:
Tel. 07033 525-0, kundenservice@nussbaum-medien.de, www.nussbaum-medien.de

VOLKSHOCHSCHULE OBERES NAGOLDTAL

Zweigstelle Egenhausen
Anmeldung im Rathaus Egenhausen, Telefon 07453/9570-14 oder im Internet unter www.vhson.de oder per E-Mail unter info@vhson.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

Vorfreude auf unser neues Semester
Holen Sie sich unser neues Programmheft zum Stöbern und Entdecken mit vielen Möglichkeiten. Außerdem laden wir Sie herzlich dazu ein, unser umfangreiches Angebot auf unserer neuen Homepage **www.vhson.de** zu durchstöbern, und hoffen, dass Sie etwas Passendes für sich finden!
Anmeldungen nehmen wir, wie bisher, auf den üblichen Wegen entgegen:

- unsere Homepage **www.vhson.de**
- per Mail an **info@vhson.de** oder **egenhausen@vhson.de**
- telefonisch im Rathaus Egenhausen 07453/957014
- und bei der Leiterin vor Ort Juliane Saar 07453/959484
- oder auch gerne persönlich bei uns in der Geschäftsstelle in Nagold.

Neu bei der Volkshochschule Oberes Nagoldtal – Qigong mit Martin Strauch
Wir freuen uns sehr, Martin Strauch, Shaolin-Mönch aus dem Schwarzwald, als neuen Dozenten bei der Volkshochschule Oberes Nagoldtal begrüßen zu dürfen. Ab **Ende September** bietet Herr Strauch im **Proberaum der Silberdistelhalle in Egenhausen** regelmäßig Qigong-Kurse an. Mit viel Ruhe, Erfahrung und Einfühlungsvermögen vermittelt er die sanften Bewegungs- und Atemübungen, die Körper und Geist in Einklang bringen und das persönliche Wohlbefinden stärken. Qigong eignet sich für Menschen jeden Alters und ist sowohl für Einsteiger als auch für Geübte bestens geeignet. Lassen Sie den Alltag hinter sich, tanken Sie neue Energie und entdecken Sie die wohltuende Wirkung des Qigong. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Herrn Strauch viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Egenhausen begrüßen zu dürfen.

Shaolin Mönch *Foto: Martin Strauch*

Wer ist Martin Strauch? *Code: Spiegel TV*

Shaolin Qigong – Bewegung, Atmung und innere Ruhe
In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Übungen des Shaolin Qigong kennen. Die ruhigen, fließenden Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung fördern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und innere Balance. Gleichzeitig unterstützen sie dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Einfache Atem- und Energieübungen sowie kurze meditative Elemente helfen, Schritt für Schritt mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Impulse aus der Shaolin-Tradition vertiefen das Verständnis für Achtsamkeit und innere Stabilität.
Inhalte:
- Grundübungen des Shaolin Qigong für Haltung, Beweglichkeit und Balance
- Atem- und Energieübungen zur Entspannung und Aktivierung
- Kurze meditative Übungen für mehr innere Ruhe
- Achtsamkeit im Alltag

Zielgruppe/Ziel: Für Erwachsene jeden Alters geeignet, auch ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, durch regelmäßige Praxis das körperliche und mentale Wohlbefinden zu stärken und die innere Balance zu fördern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder barfuß, etwas zu trinken; optional eine Yoga- oder Gymnastikmatte.
Egenhausen 2623011408
Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum
Martin Strauch
Mo., 21.09.2026, 19:00-20:00 Uhr, 6 Abende
46,50 EUR (ab 6 TN, max 10 TN)

Hatha-Yoga (ZPP-zertifiziert)
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 2623012401
Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum
Claudia Keck Lopez
Mi., 23.09.2026, 18:00-19:30 Uhr, 8 Abende
56,00 EUR

Egenhausen 2623012402
Silberdistelhalle Egenhausen, Proberaum
Claudia Keck Lopez
Mi., 02.12.2026, 18:00-19:30 Uhr, 8 Abende
56,00 EUR

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-/Gymnastikschuhe.
Egenhausen 2623021402
Silberdistelhalle Egenhausen, Hallenraum
Rita König
Mi., 23.09.2026, 14:30-15:30 Uhr, 10 Nachmittage
46,50 EUR
Egenhausen 2623021403
Silberdistelhalle Egenhausen, Hallenraum
Rita König
Mi., 13.01.2027, 14:30-15:30 Uhr, 8 Nachmittage
37,50 EUR

Pilates
Die Besonderheit dieses Kurses liegt im ganzheitlichen Ansatz von Konzentration, kontrollierter Atmung und Training der tiefliegenden Muskulatur, insbesondere von Bauch und Rücken.
Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die rumpfstabilisierende Muskulatur sowie effektives Training für den Beckenboden werden auf ideale Weise miteinander verbunden
Egenhausen 2623022402
Seminarhaus Egenhausen
Ingrid Lipps
Mi., 23.09.2026, 18:00-19:00 Uhr, 12 Abende
56,00 EUR
Egenhausen 2623022403
Seminarhaus Egenhausen
Ingrid Lipps
Mi., 23.09.2026, 16:45-17:45 Uhr, 12 Abende
56,00 EUR

Faszio Soft
Wer im Alltag und beim Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben oder werden möchte, sollte etwas für die Faszien tun. Mit softem 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.
Egenhausen 2623023402
Seminarhaus Egenhausen
Ute Sternhuber
Mo., 07.09.2026, 19:00-20:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR (max. 10 TN)
Egenhausen 2623023403
Seminarhaus Egenhausen
Ute Sternhuber
Mo., 07.12.2026, 19:00-20:00 Uhr, 10 Abende
47,00 EUR (max. 10 TN)
Egenhausen 2623023406
Seminarhaus Egenhausen
Ute Sternhuber
Mo., 07.09.2026, 20:00-21:00 Uhr, 10 Abende
46,50 EUR (max. 10 TN)
Egenhausen 2623023407
Seminarhaus Egenhausen
Ute Sternhuber
Mo., 07.12.2026, 20:00-21:00 Uhr, 10 Abende
47,00 EUR (max. 10 TN)

Herzkreislauftraining mit Kräftigung
Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, in dem Kraft, Ausdauer und Koordination entwickelt bzw. erhalten werden. Die Herz-Kreislauf-Funktion wird durch ausdauersportliche Elemente gestärkt und mit Übungen des funktionellen Muskeltrainings, zur Rückenkräftigung und zur Dehnung und Entspannung ergänzt.
Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe
Egenhausen 2623024401
Silberdistelhalle Egenhausen, Hallenraum
Petra Palt
Fr., 25.09.2026, 09:00-10:00 Uhr, 14 Vormittage, 65,50 EUR

Fit und vital im Alter – Beweglich und aktiv bleiben
Ein ganzheitliches Bewegungsangebot für Senioren. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung und bleiben Sie fit für den Alltag! Unser speziell konzipierter Kurs bietet Ihnen:
Sanfte Kräftigung: Stärken Sie Ihre Muskulatur mit altersgerechten Übungen. Gleichgewicht & Koordination: Verbessern Sie Ihre Standfestigkeit und beugen Sie Stürzen aktiv vor. Geistige Fitness: Halten Sie Ihren Geist mit unterhaltsamen Gedächtnisübungen auf Trab. Soziales Miteinander: Genießen Sie den Austausch und Spaß in der Gruppe. Unsere abwechslungsreichen Einheiten fördern Ihre Beweglichkeit und steigern Ihr Wohlbefinden. Ob im Stehen oder Sitzen – jeder kann mitmachen! Gönnen Sie sich und Ihrem Körper diese wertvolle Zeit. Bleiben Sie aktiv, selbstständig und lebensfroh - wir freuen uns auf Sie!
Egenhausen 2623024402
Wohnpark Egenhausen, Emmaus
Angela Adam
Mo., 28.09.2026, 10:45-11:30 Uhr, 6 Vormittage
35,00 EUR (ab 6 TN, max. 10 TN)
Egenhausen 2623024403
Wohnpark Egenhausen, Emmaus
Angela Adam
Mo., 16.11.2026, 10:45-11:30 Uhr, 12 Vormittage
69,50 EUR (ab 6 TN, max. 10 TN)

50 Jahre VHS
Ötzi, der Mann im Eis – eine unendliche Geschichte
Selten hat ein archäologischer Fund so viel Aufsehen erregt wie jene prähistorische Gletscherleiche, die am 19. September 1991 in 3.200 Metern Höhe in den Tiroler Alpen entdeckt wurde. Seit diesem Datum kommt die Wissenschaft nicht zur Ruhe und versucht, der Mumie ihre letzten Geheimnisse zu entlocken. Archäologen, Mediziner, Biologen, Klimatologen und Genetiker arbeiten an einem höchst komplizierten Fall, der wahrscheinlich nie definitiv gelöst werden kann. Der Mann im Eis bildet eine Sternstunde für die Urgeschichtsforschung Europas, vergleichbar mit den großen Entdeckungen der Weltarchäologie.
Einer der maßgeblich beteiligten Forscher ist der Referent, Dr. Walter Leitner. Er leitete das Institut für Archäologie der Universität Innsbruck und wird an diesem Abend einen umfassenden Überblick zum Forschungsstand um die Sensationsmumie geben. Entdeckungsgeschichte, Fundanalyse, kulturelle Zuordnung, Konservierungsprobleme und die viel diskutierte Todesursache sind Gegenstand seines Vortrags.
Egenhausen 262101000
Silberdistelhalle Egenhausen
Dr. Walter Leitner
So., 27.09.2026, 18:00 - 19:30 UHR, kostenfrei

Ganzheitliches Gedächtnistraining für ältere Menschen
Wir wollen gemeinsam die verschiedenen Funktionen, die unser Gehirn bietet, etwas in Schwung bringen und trainieren. Das geschieht ganz stressfrei und macht Freude.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
Egenhausen 262306401
Wohnpark Egenhausen, Seniorenzentrum Emmaus
Vera Schmitt
Bernhard Schmitt
Di., 29.09.2026, 15:30-17:00 Uhr, 4 Nachmittage
35,00 EUR (ab 8 TN, max. 10 TN)

Pflanzen unserer Heimat: Enzian und Silberdistel
Zu einer frühherbstlichen Exkursion durch das Naturschutzgebiet „Egenhäuser Kapf" lädt die vhs vor Ort in Egenhausen unter der Leitung von Naturschutzwart und Naturführer Karl-Heinz Gänßle ganz herzlich ein. Vielfältige Kulturlandschaft prägt die Landschaft unserer Heimat. Neben den Besonderheiten Enzian und Silberdistel sind weitere botanische Attraktionen und verschiedene Früchte, Beeren und Zapfen in ihrer gesamten Farbenpracht zu bewundern. Auch die durchgeführten und demnächst erforderlichen Pflegeeinsätze im Naturschutzgebiet sind Teil dieser Exkursion.
Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Bekleidung sind unbedingt erforderlich.
Egenhausen
Treffpunkt: Unterer Wanderparkplatz auf dem Egenhäuser Kapf (Naturschutzgebiet Egenhäuser Kapf)
Karl-Heinz Gänßle
Sa., 03.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
5,00 EUR, die Bezahlung erfolgt über Tageskasse vor Ort – Kinder bis 12 Jahre sind gebührenfrei (ab 5 TN).

Deine Hände als Kraftquelle –
einfache Übungen für mehr innere Ruhe & Balance
Unsere Hände begleiten uns täglich – und sie können weit mehr, als wir oft ahnen. In diesem Kurs lernen Sie einfache Handgesten kennen, mit denen Sie gezielt entspannen, neue Energie aktivieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit im Alltag unterstützen können. Diese Handgesten stammen aus alten, überlieferten Traditionen und werden Mudras genannt. Sie wirken über gezielte Fingerhaltungen, die Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung und innere Balance unterstützen. Das Besondere: Die Übungen sind leicht erlernbar, überall anwendbar und benötigen nur wenige Minuten Zeit. Der Kurs lädt dazu ein, innezuhalten, Stress abzubauen und neue Impulse für mehr Gelassenheit zu entdecken. Die Übungen werden im Sitzen auf dem Stuhl angeleitet und sind für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse oder spezielle Kleidung sind nicht erforderlich. Sie erhalten ein Handout, mit dem Sie selbständig weiter praktizieren können.
Bitte mitbringen: Getränk.
Egenhausen 262304401
Wohnpark Egenhausen, Emmaus
Anja Eisenhardt
Mo., 12.10.2026, 19:00-20:00 Uhr
7,50 EUR (ab 6 TN)

Besser schlafen – abends zur Ruhe kommen
Sanfte Handübungen für erholsame Nächte
Guter Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Wohlbefinden, Konzentration und Energie im Alltag. In diesem Workshop lernen Sie einfache Handübungen kennen, mit denen Sie den Tag bewusst ausklingen lassen und leichter zur Ruhe finden können. Diese gezielten Fingerhaltungen stammen aus alten, überlieferten Traditionen und werden Mudras genannt. In Kombination mit ruhiger Atmung und kurzen Entspannungsimpulsen unterstützen sie dabei, Anspannung loszulassen und abendliche Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. So entstehen kleine, wohltuende Rituale, die sich besonders gut vor dem Schlafengehen in den Alltag integrieren lassen. Die Übungen sind leicht erlernbar, benötigen wenig Zeit und können bequem im Sitzen durchgeführt werden. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mehr Entspannung am Abend und eine bessere Schlafqualität wünschen. Vorkenntnisse oder spezielle Kleidung sind nicht erforderlich.
Im Anschluss erhalten Sie ein Handout, mit dem Sie die Übungen selbstständig weiter anwenden können.
Bitte mitbringen: Getränk
Egenhausen 262304402
Wohnpark Egenhausen, Emmaus
Anja Eisenhardt
Mo., 19.10.2026, 19:00-20:00 Uhr
7,50 EUR inklusive Handout (ab 6 TN)

Rückenschmerzen – Ursachen, Symptome und Therapie
Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Andauernde Belastungen oder Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht können zu solchen Schmerzen führen. So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind die modernen Behandlungsmethoden. In den meisten Fällen kann dem Patienten mit konservativen Therapieverfahren geholfen werden. In manchen Fällen ist jedoch eine Operation erforderlich. Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung und Entwicklungen in der medikamentösen Behandlung. Die zahlreichen Möglichkeiten einer fachkundigen, an den Beschwerden des Patienten angepassten Bewegungstherapie werden erläutert.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.
Anmeldung erforderlich unter 07452-9315-0 oder
www.vhson.de
In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.
Dr. med. Christof Chan, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Nagold
Egenhausen 2623002403
Wohnpark Egenhausen, Emmaus
Dr. Christof Chan
Do., 19.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
kostenfrei

Qigong im Winter – Wandlungsphase Wasser
Ein Nachmittag der Ruhe und Stille
Qigong als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin unterstützt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und fördert innere Balance. In der Wandlungsphase „Wasser", die dem Winter sowie den Funktionskreisen Niere und Blase zugeordnet ist, steht das Innehalten, Sammeln und Regenerieren im Mittelpunkt. In ruhiger Atmosphäre verbinden wir achtsame Bewegungen, Atemübungen und Momente der Stille. Im Fokus stehen nährende Qigong-Übungen zur Stärkung der Nierenenergie, Elemente des Linghze Qigong sowie Zeiten des Spürens und Loslassens. Der Nachmittag lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und sich mit der eigenen inneren Quelle zu verbinden.
Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich.
Inge Auer, Qigonglehrerin (zertifiziert SKA und DDQT)
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte
Egenhausen 2623011407
Seminarhaus Egenhausen
Inge Auer
Sa., 21.11.2026, 14:00-17:00 Uhr
23,00 EUR (ab 6 TN)

Foto: undefined/iStock/Getty Images Plus

Alles auf einen Blick