

# Rundbrief Gesundheitsförderung

## Ausgabe Frühjahr 2026

Liebe Leserin, lieber Leser,

von Onlineportalen bis hin zu KI: die digitale Welt entwickelt sich weiter. Und mit ihr müssen auch wir unsere Angebote fortlaufend weiterentwickeln, um die Möglichkeiten der digitalen Welt bestmöglich zu nutzen.

Hiermit wird nicht alleine, wie Sie bei der Vorstellung eines unserer Kooperationspartner, des Netzwerks für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e. V. lesen können. Dabei steht für uns der Kontakt zu den Anbietern und ihren Angeboten im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention weiter an erster Stelle und ich freue mich, dass Sie in dieser Ausgabe viele neue Angebote finden - vielleicht spricht auch Sie persönlich eines an?

Geben Sie diese Ausgabe gerne weiter, damit der Brief die Runde machen kann.

Herzliche Grüße

Moritz Schulz

### Inhalt:

Gesund älter werden	2
Selbsthilfe/Bürgerschaftliches Engagement	4
Präventionsnetzwerk Ortenaukreis	5
Kommunale Gesundheitskonferenz	6
Kooperationspartner/innen	7
Volkshochschulen/Erwachsenenbildung	12

### Gesundheitswegweiser im neuen Design

Im Gesundheitswegweiser findet man seit vielen Jahren Informationen zu Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich aus dem Ortenaukreis. Darunter sind medizinische und nichtmedizinische Angebote, Beratungseinrichtungen, Selbsthilfegruppen und weitere gesundheitliche Informationsquellen. Ratsuchende sollen schnell und einfach die passende Hilfe wohnortnah finden, ohne Werbung und Beeinflussung durch Algorithmen.



Der Gesundheitswegweiser wurde in den letzten Monaten optisch überarbeitet und die Darstellung und Nutzung der Suchfunktionen optimiert.

Im Bereich Gesundheitsförderung gibt es derzeit einige Neuerungen des Landratsamts, um digitale Möglichkeiten noch besser zu nutzen. In dieser Ausgabe des Rundbriefs findet sich im Beitrag der Kommunalen Gesundheitskonferenz die Vorstellung des Gesundheitsportals, in dem u. a. der Gesundheitswegweiser verlinkt ist.

Weitere Informationen zum Gesundheitswegweiser:  
**Wolfgang Hirrle, 0781 805 1376**  
[wolfgang.hirrle@ortenaukreis.de](mailto:wolfgang.hirrle@ortenaukreis.de)

## Männergesundheit im Fokus – Erfolgreiche Veranstaltung im Landratsamt

Unter dem Titel „Männergesundheit im Fokus – Männer, fit für die Verlängerung?“ fand Anfang Februar eine Veranstaltung im Landratsamt in Offenburg statt. Rund 50 Männer aus dem Ortenaukreis nutzten rege die Gelegenheit, sich über körperliche, psychische und soziale Aspekte von Männergesundheit zu informieren. Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen zwei Fachvorträge sowie die Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion.

Professor Dr. Martin Dinges begann mit seinem Vortrag **„Männlichkeit und Gesundheit – Historische Perspektiven für eine bessere Zukunft“**. Männer haben im Vergleich zu Frauen durchgehend eine niedrigere Lebenserwartung, auch wenn sich der Abstand zuletzt verringert hat. Interessant sind hierbei Untersuchungen, bei denen sich die Lebenserwartung von Frauen und Männern angleicht, wenn sie nahezu identische psychosoziale Lebensbedingungen vorfinden, was in einer „Klosterstudie“ ermittelt wurde. Psychische Erkrankungen wie Depression wurden lange Zeit als „weiblich“ eingeordnet, was das Hilfesuchverhalten von Männern bis heute prägt. Obwohl Frauen häufiger Diagnosen und Psychopharmaka erhalten, ist der Männeranteil bei Suiziden deutlich höher. Männer nutzen psychotherapeutische Angebote seltener, zeigen jedoch Rückgänge bei gesundheitsschädigendem Verhalten wie Rauchen und riskantem Alkoholkonsum. Das Gesundheitsverhalten von Männern verändert sich daher positiv und ein Ziel sollte sein, die gesellschaftlichen Vorstellungen von Männlichkeit und Rollenzuschreibungen kontinuierlich zu hinterfragen.



Herr Archelós überreicht Herrn Prof. Dr. Dinges ein Gastgeschenk.

Gunter Neubauer ging in seinem Vortrag **Männer, Mythen, Medizin** auf geschlechtsspezifische Unterschiede in Gesundheit, Lebenserwartung und Vorsorgeverhalten ein. Obwohl mehr Jungen als Mädchen geboren werden, überwiegen Frauen in der Gesamtbevölkerung, was auf die höhere Sterblichkeit von Männern in nahezu allen Altersgruppen zurückzuführen ist. Männer nehmen medizinische Angebote seltener in Anspruch als Frauen. Herr Neubauer lies die Anwesenden schätzen, wie oft Männer durchschnittlich in einem Jahr zum Arzt gehen, Frauen haben ca. 20 Arztkontakte im Jahr. Sehr interessant war, dass die Schätzungen deutlich unter dem tatsächlichen Wert lagen und Herr Neubauer schilderte, dass dies bei jedem Vortrag der Fall sei. Männer gehen im Durchschnitt 14-mal jährlich zum Arzt. Auch bei der Nutzung von Vorsorgeuntersuchungen müsse man differenzieren, da Frauen viel früher damit beginnen als Männer und somit höhere Zahlen bei Frauen zu erwarten sind.



Herr Neubauer bei seinem Vortrag.

Eine zentrale Aussage von Herr Neubauer war, dass Gesundheit mehr ist als Früherkennung und medizinische Kontrolle, sondern auch Selbstsorge und soziale Vorsorge umfasst. Psychosoziale Faktoren wie Einsamkeit, Scheidung, Renteneintritt, Gewalterfahrungen und mangelnde soziale Netzwerke beeinflussen die Gesundheit von Männern erheblich. Abschließend wurden neue Ansätze wie Männergesundheitswochen, soziale Treffpunkte für Männer, stärkere Beteiligung an Care-Arbeit sowie Initiativen wie „Männerschuppen“ vorgestellt, um soziale Teilhabe, Gemeinschaft und nachhaltige Gesundheitsförderung zu stärken.

„Es ist wichtig, Männer für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und gleichzeitig Vorurteile abzubauen. Veranstaltungen wie diese schaffen Raum für Information und Austausch“, sagt Wolfgang Hirrle, Sachgebietsleiter im Amt für Soziale und Psychologische Dienste. Auch Marco Archelós, Bereich „Gesund älter werden“, hebt die Bedeutung des Themas hervor: „Männergesundheit betrifft viele Lebensbereiche – von der körperlichen Fitness bis zur sozialen Teilhabe. Unser Ziel ist es, Männer dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit aktiv und langfristig zu gestalten.“ Gerade im Übergang vom Berufsleben zur Rente seien soziale Kontakte wichtig und Herr Archelós verwies am Ende der Veranstaltung auf den Engagementfinder, mit dem sich leicht ein passendes ehrenamtliches Engagement finden lässt.

### Weitere Informationen im Internet:

[Engagement-Finder](#)

[„Männerschuppen“](#)

[Kompetenzzentrum Jungen- und Männergesundheit](#)

[Jungen- und Männergesundheitsbericht](#)



Über 50 Männer verfolgen die Veranstaltung im Großen Sitzungssaal.

## Erfolgreiche Zusammenarbeit stärken: Beispiel digitale Gesundheitsbotschafter/innen

Digitales Wissen für ältere Menschen gemeinsam vermehren und zugänglich machen

Der Fachbereich „Gesund älter werden“ ist im Bereich der Gesundheitsförderung im Amt für Soziale und Psychologische Dienste ein eher kleiner Fachbereich. Umso wichtiger sind gelingende Kooperationen mit internen und externen Partnern, um gemeinsame Themen erfolgreich zu bearbeiten. Unter anderem existiert seit vielen Jahren eine gute Kooperation mit dem Kreisseniorinnenrat des Ortenaukreises. Als es an die Umsetzung des Landesprojekts [gesundaltern@bw](mailto:gesundaltern@bw) ging, sagte der Kreisseniorinnenrat sogleich seine Unterstützung bei diesem Projekt zu. So gewann man erste Multiplikatoren, welche innerhalb ihrer Einrichtungen und Netzwerke älteren Menschen zur Seite stehen. Ein weiterer wichtiger Kooperationspartner im Bereich digitales Wissen für ältere Menschen ist das Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e.V. (Netzwerk sii). Die Zusammenarbeit mit diesem Partner wurde im Rahmen der Umsetzung des Folgeprojekts „gesund und digital@Ländlicher Raum“ intensiviert. Mit der Schulung von digitalen Gesundheitsbotschafterinnen und Gesundheitsbotschaftern wurde im Jahr 2021 begonnen. Dies geschah in Kooperation mit verschiedenen Landeseinrichtungen, den Volkshochschulen und dem Netzwerk sii.

Neben der Bereitstellung von Referenten für Schulungen und Vorträge im Ortenaukreis gab es durch das Netzwerk sii eine große Unterstützung bei der Organisation von Nachtreffen für ausgebildete Gesundheitsbotschafterinnen und Gesundheitsbotschafter. Es wurden aktuelle Informationen rund um die digitale Welt des Gesundheitswesens zur Verfügung gestellt. Unabhängig vom Landesprojekt, das in seinem Umfang eingeschränkt wurde, setzt die Gesundheitsförderung des Ortenaukreises die gute Kooperation mit dem Netzwerk sii fort. Besonders wird hierbei auf die regelmäßig stattfindenden Online-Vorträge des Netzwerks verwiesen, die Inhalte über digitale Aspekte von Gesundheitsthemen praxisorientiert für Multiplikatoren sowie Bürgerinnen und Bürger anbieten.

Fachbereich „Gesund älter werden“  
**Frau Dr. Pilatscheck-Huber**  
[anke.pilatscheck@ortenaukreis.de](mailto:anke.pilatscheck@ortenaukreis.de)

### Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e. V.

Das Netzwerk sii stellt sich vor

Das Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e.V. (Netzwerk sii) ist eine landesweite Plattform zur Förderung digitaler Teilhabe älterer Menschen. Ziel ist es, Seniorinnen und Senioren zu befähigen, digitale Technologien selbstbestimmt, sicher und kompetent zu nutzen. Digitale Kompetenz wird dabei als Bestandteil moderner Daseinsvorsorge verstanden, denn gesellschaftliche Teilhabe, Information, Kommunikation und zunehmend auch gesundheitliche Versorgung sind heute ohne digitale Anwendungen kaum noch möglich.



**Netzwerk für  
 Senior-Internet-  
 Initiativen**  
 Baden-Württemberg e.V.

Auf Grundlage seiner inhaltlichen Ausrichtung und seines Positionspapiers bündelt das Netzwerk die Aktivitäten zahlreicher Senior-Internet-Initiativen in Baden-Württemberg. Es fördert den fachlichen Austausch, entwickelt praxisorientierte Schulungskonzepte und unterstützt die Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Zugleich bringt das Netzwerk die Perspektive älterer Menschen in politische Diskussionen zur Digitalisierung ein. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Datenschutz, Informationskompetenz, Online-Sicherheit, Künstliche Intelligenz sowie die kritische Bewertung digitaler Angebote. Digitalisierung wird nicht unkritisch befürwortet, sondern unter dem Leitgedanken von Transparenz, Datensouveränität und sozialer Gerechtigkeit gestaltet.

Die Arbeit des Netzwerks ist eng mit starken Partnern verknüpft. Dazu gehört der Landesseniorenrat Baden-Württemberg als zentrale Interessenvertretung älterer Menschen im Land. Mit dem Landesmedienzentrum Baden-Württemberg besteht eine Kooperation im Bereich Medienbildung und Förderung digitaler Kompetenzen. Auf Bundesebene ist der DigitalPakt Alter ein wichtiger Bezugspunkt für strukturelle Unterstützung und Vernetzung. Wissenschaftlich begleitet wird die Arbeit unter anderem durch das Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung (ZAWiW) der Universität Ulm. Diese Zusammenarbeit stärkt die Qualität der Bildungsangebote und verbindet Praxis mit wissenschaftlicher Fundierung.

Besondere Bedeutung hat die digitale Daseinsvorsorge im Gesundheitsbereich. Elektronische Patientenakten, E-Rezepte, Online-Terminvergaben oder Videosprechstunden sind inzwischen Bestandteil der Regelversorgung. Ohne digitale Kompetenzen droht hier faktisch ein Ausschluss von Versorgungsleistungen. Gleichzeitig bieten digitale Anwendungen erhebliche Potenziale für Gesundheitsförderung und Prävention. Bewegungs-Apps, Erinnerungsfunktionen oder digitale Tagebücher unterstützen Eigenverantwortung, Therapietreue und das Management chronischer Erkrankungen. Kommunikationsplattformen können soziale Isolation reduzieren und damit auch psychische Gesundheit fördern. Voraussetzung ist jedoch eine reflektierte Nutzung unter besonderer Beachtung von Datenschutz und Datensicherheit, da gerade Gesundheitsdaten besonders sensibel sind.

Digitale Teilhabe ist somit eine zentrale Zukunftsaufgabe. Das Netzwerk sii leistet hierzu einen wichtigen Beitrag, indem es ältere Menschen stärkt, ihre Interessen vertritt und dafür sorgt, dass Digitalisierung im Sinne von Selbstbestimmung, Sicherheit und Lebensqualität gestaltet wird.



*Digitale Teilhabe stärkt Selbstbestimmung und Gesundheit im Alter.*

Weitere Informationen:  
[info@netzwerk-sii-bw.de](mailto:info@netzwerk-sii-bw.de)  
[www.netzwerk-sii-bw.de](http://www.netzwerk-sii-bw.de)

## Fortlaufend werden neue Selbsthilfegruppen gegründet

**Folgende Selbsthilfegruppen sind aktuell in der Planung/Gründung:**

- Soziale Phobie U35
- Angehörige von Kindern mit ADHS Lehr
- Trennung Ü40
- narzisstische / toxische Beziehungen im Familienkreis
- Angst ums Herz  
(Ängste aufgrund Herzinfarkt oder Herzerkrankungen)

**Folgende Selbsthilfegruppen freuen sich über Zuwachs:**

- BiPolar Willstät und Kehl (bipolare Störung)
- Einsam Gemeinsam in Kehl und Achern
- Borreliose
- Angst und Depression U35 Lehr
- Migräne Kehl

Weitere Informationen erhalten Sie in der **Kontaktstelle:**  
**0781 805 97 71**  
[selbsthilfe@ortenaukreis.de](mailto:selbsthilfe@ortenaukreis.de)  
[www.selbsthilfe-ortenau.de](http://www.selbsthilfe-ortenau.de)

Zur Online-Datenbank der Selbsthilfegruppen: **Gruppensuche**

**Einladung zum BE-Forum 2026: „Wenn sich eine neue Tür öffnet... sich engagieren ab 60+“**

Wenn die „Babyboomer“ in Rente gehen – Herausforderungen und Chancen fürs Ehrenamt

Was geschieht, wenn die geburtenstarken Jahrgänge in Rente gehen? Werden die sogenannten „Babyboomer“ zur Herausforderung für Kommunen – oder zu einer bislang unterschätzten Ressource für bürgerschaftliches Engagement? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das BE-Forum am **Freitag, 22. Mai 2026 von 15:00 bis 18:30 Uhr**.

Die Fachveranstaltung richtet sich an Ehrenamtliche, Fachkräfte aus dem Bereich des bürgerschaftlichen Engagements sowie Vertreterinnen und Vertreter von Städten und Gemeinden. Ziel ist es, praxisnah zu diskutieren, wie Kommunen und Organisationen Menschen nach der Erwerbsphase gezielt für ein Engagement gewinnen und passende Rahmenbedingungen schaffen können.

Zentraler Programmpunkt ist der Vortrag von Karin Haist, Demografieexpertin und Referentin, die die Ergebnisse der bundesweiten Studie „Engagiert euch, Boomer!“ der Körber-Stiftung vorstellt. Die Studie zeigt: Menschen aus den geburtenstarken Jahrgängen verfügen über hohe Engagementpotenziale, doch ihr Einsatz entsteht nicht automatisch. Entscheidend sind gezielte Ansprache, Anerkennung und Angebote, die zur Lebensphase dieser Generation passen.

Anmeldungen sind ab **Mitte März** möglich:  
 Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement  
**Marco Archelós, [marco.archelos@ortenaukreis.de](mailto:marco.archelos@ortenaukreis.de)**  
[www.ortenau-engagiert.de](http://www.ortenau-engagiert.de)



## Das Pilotprojekt "Gesund aufwachsen in Gengenbach" geht in die nächste Phase

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) des Landratsamts und die Stadt Gengenbach haben die Fundraising-Phase des Pilotprojekts „Gesund aufwachsen in Gengenbach“ erfolgreich abgeschlossen.



Das Spendenziel von 25.000 Euro wurde so gut wie erreicht. Neben den Spenden von Unternehmen, privaten Spenden und der Kooperation mit der AOK Südlicher Oberrhein erhielten die Stadt Gengenbach und das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis nun auch noch einen Förderpreis des „Bündnis 52“ in Höhe von 5.200 Euro. Die Bündnis 52-Verbändekooperation Baden-Württemberg fördert unter anderem kommunale Projekte, die langfristig die Gesundheit der Bevölkerung stärken.

Bereits stattgefunden hat eine erfolgreiche Kick-off Veranstaltung in der Stadthalle in Gengenbach mit mehr als 110 teilnehmenden Fach- und Lehrkräften aus den Kitas und Schulen in Gengenbach, bei der insbesondere die Vernetzung mit den örtlichen Beratungsstellen zur seelischen Gesundheit im Mittelpunkt stand. Damit wird der Übergang von der Fundraisingphase in die praktische Umsetzungsphase vollzogen. Ziel ist es, nachhaltige Strukturen für ein gesundes Aufwachsen in Gengenbach zu stärken.

Aktuell planen das PNO und die Stadt Gengenbach Fortbildungen und Prozessbegleitung für alle pädagogischen Fach- und Lehrkräfte aus den Gengenbacher Kitas und Schulen. Die Gewinnsumme des Förderpreises ermöglicht außerdem Elternangebote, um Familien aktiv einzubinden und zu unterstützen. Das Projekt endet Ende des Schuljahrs 2026/2027 mit einer Abschlussveranstaltung.

## Erwachsenwerden stärken – neue Kursreihe ab 2026

Die Kursreihe „**Erwachsenwerden leichtgemacht (EWLG)**“ unterstützt Jugendliche gezielt beim Übergang von der Schulzeit ins Erwachsenenleben. Entwickelt wurde das Angebot 2022 im Rahmen des vom Sozialministerium geförderten Projekts „*Aktiv gegen Kinder- und Jugendarmut und für Gesundheit*“ und 2023 bis 2026 fachlich weiterentwickelt im ESF-Plus-Projekt „*Safe! – Gemeinsam Wege finden!*“.



Die Kursreihe ist über 50 mal erfolgreich mit Schulklassen an Schulen der Sekundarstufe I und II in **Kehl, Offenburg und Lahr** umgesetzt. Zielgruppe sind Jugendliche in der Adoleszenz, insbesondere junge Menschen aus sozial benachteiligten Lebenslagen. Im Mittelpunkt stehen die Förderung von **Lebenskompetenzen, Resilienz, Motivation und Chancengleichheit** sowie der Abbau von Zukunftsängsten.

Die Kursinhalte basieren auf einem wissenschaftlich fundierten Rahmencurriculum, das gemeinsam von **PNO** und dem **Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (ISS) Frankfurt** entwickelt wurde. Evaluationen zeigen eine sehr hohe Akzeptanz bei den Jugendlichen sowie positive Effekte auf Selbstvertrauen, Orientierung und Zukunftsperspektiven.

**Nach dem ESF Projekt wird das Angebot der Kursreihe in das Angebotsportfolio des PNO überführt und ab 2026 in komprimierter Variante an Realschulen in Kehl, Offenburg und Lahr umgesetzt.** Schulen oder Kooperationspartnerinnen und -partner, die Interesse an einer Durchführung haben, können sich gerne melden.

*Für weitere Informationen und Rückfragen wenden Sie sich bitte an*

**Claude Henri Bescangèle**, Amt für Soziale und Psychologische Dienste  
Regionaler Präventionsbeauftragter Offenburg & Haslach, Tel.: **0781 805 2520**

## Kostenfreie Fortbildungen für Schulen der Sekundarstufe: Jugendliche und Klima

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) bietet Schulen der Sekundarstufen kostenfreie Fortbildungen zum Thema Klimaanpassung und Klimaschutz an. In unserer Fortbildung erfahren Sie, welche Emotionen, Ängste und Abwehrmechanismen bei Jugendlichen im Zusammenhang mit Klimaschutz und Klimaanpassung auftreten können und wie Sie diesen begegnen können.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Aufbau tragfähiger Beziehungen und Vertrauen, um Gespräche über Klimaängste zu ermöglichen.

Zudem lernen Sie wirksame Methoden kennen, um Ressourcen sowie die Klimaresilienz und Anpassungsfähigkeit von Jugendlichen gezielt zu stärken.

Wenn Sie an der Fortbildung teilnehmen möchten, melden Sie sich gerne bei uns: [pno@ortenaukreis.de](mailto:pno@ortenaukreis.de)

Siebte Plenumsveranstaltung der KGK am 09. Juli 2026

Am 09. Juli 2026 kommt die Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK) zu ihrer siebten Plenumsitzung zusammen. Das Plenum setzt sich aus Fachpersonen der Gesundheitsförderung und Prävention, der medizinischen Versorgung und Pflege sowie aus Vertreterinnen und Vertretern der Kreistagsfraktionen zusammen.

In der halbtägigen Veranstaltung berichten die Arbeitsgruppen über ihre Aktivitäten aus dem vergangenen Berichtsjahr. Vorgestellt und weiterentwickelt werden die Ergebnisse der Gruppen „Gesundheitsversorgung Ortenau“, „Nachwuchsgewinnung in Berufen des Gesundheitswesens“, „Förderung der seelischen Gesundheit“, „Klimawandel und Gesundheit“ sowie „Förderung der Gesundheitskompetenz“. Besonderes Augenmerk liegt dieses Jahr auf der Nachwuchsgewinnung für Berufe im Gesundheitswesen.



Ist-Stand der aktuell laufenden Projekte zur Gesundheitsversorgung im Ortenaukreis

Im Rahmen eines **Austauschforums zur gesundheitlichen Versorgungsplanung** sind kürzlich Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen zusammengekommen. Vertreterinnen und Vertreter aus der Notfallversorgung, der Pflege, der Palliativ- und Hospizarbeit sowie aus dem Amt für Soziales und Versorgung haben sich gemeinsam mit der Frage beschäftigt, wie die gesundheitliche Versorgungsplanung gemäß § 132g SGB V weiter gestärkt und gefördert werden kann. Die Beschäftigung mit diesem Thema ist besonders bedeutsam für Situationen, in denen Menschen ihren Willen oder ihre Behandlungswünsche nicht mehr selbst äußern können. Eine frühzeitige gesundheitliche Versorgungsplanung kann in solchen Fällen Orientierung und Sicherheit bieten – sowohl für die Betroffenen als auch für Angehörige und Fachkräfte. Durch den interdisziplinären Austausch, gezielte Informationsangebote und Beratungsangebote soll die Unterstützung von Menschen bei diesen wichtigen Fragestellungen weiter ausgebaut werden.

Gesundheitsportal Ortenau und Instagram Kanal des Gesundheitsamtes Ortenaukreis

Die KGK hat das Gesundheitsportal Ortenau des Gesundheitsamtes initiiert. Das Gesundheitsportal ist eine zentrale Anlaufstelle im Netz, die unter <http://www.ortenaukreis.de/Gesundheitsportal> erreichbar ist. Es dient als digitaler Lotse durch das regionale Gesundheitssystem und beinhaltet u.a. auch Informationen zur Notfallversorgung.

Das Gesundheitsportal des Gesundheitsamtes Ortenaukreis – ein digitaler Lotse durch das Gesundheitssystem.



Ein begleitender Instagram-Kanal des Gesundheitsamtes <https://www.instagram.com/gesundheitsportal.ortenau> bietet regelmäßig verständlich aufbereitete Gesundheitsinformationen, Tipps und Hinweise aus der Region. Aktuell liegt der Fokus auf der Steigerung der Bekanntheit und Reichweite beider Angebote.

Eindrücke des Instagram-Kanals des Gesundheitsamtes Ortenaukreis.



Weitere Informationen zu Themen der KGK erhalten Sie in der

Geschäftsstelle:

Linda Fuchs

Telefon: 0781 805 6307

[www.ortenaukreis.de/kgk](http://www.ortenaukreis.de/kgk)

**FAMILIENBILDUNGSFREIZEITEN für Familien in besonderen Lebenslagen**

Das Jugendamt des Ortenaukreises weist auf das Landesförderprogramm STÄRKE hin.

Auch im Jahr 2026 werden drei Familienbildungsfreizeiten im Feriendorf Eckenhof in Schramberg-Sulgen für Familien in besonderen Lebenslagen unter dem Motto „Wir wollen unsere mutigen Seiten für uns selbst und für unsere Kinder entdecken“ denn "Mut...ist gut, Mut...tut gut" angeboten.



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

In den **Familienbildungsfreizeiten** in Schramberg werden Familien in ihren besonderen Lebenssituationen unterstützt und gestärkt. 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.

**Termine für Familienbildungsfreizeiten:**

- 06. –12. April 2026: Familienbildungsfreizeit für Familien in besonderen Lebenslagen – gerne mit Geschwisterkindern im Feriendorf Schramberg
- 30. Mai – 6. Juni 2026: Familienbildungsfreizeit für Alleinerziehende
- 15. - 22. September 2026: Familienbildungsfreizeit für Familien mit schulpflichtigen Kindern – gerne mit Geschwisterkinder im Feriendorf Schramberg

Erstmals finden **Familienbildungsfreizeiten zu Hause** in Kooperation mit dem Reiterhof Schwarz in Gengenbach statt. Die Familienbildungsfreizeit zu Hause ist ein Bildungs- und Erholungsangebot für Familien mit Kindern ab sechs Jahren. Auf einem Pferdehof in der malerischen Umgebung bei Gengenbach haben Familien die Möglichkeit, ein Wochenende lang neue Kraft für den gemeinsamen Alltag zu schöpfen und in einem geschützten Rahmen familiäre Herausforderungen zu verarbeiten.

**Termine für Familienbildungsfreizeiten zu Hause:**

- 03. - 05. April 2026: Familienbildungsfreizeit zu Hause auf dem Reiterhof Schwarz in Gengenbach
- 30. September - 01. November 2026: Familienbildungsfreizeit zu Hause auf dem Reiterhof Schwarz in Gengenbach

**Allgemeine Informationen:**

Kosten für Programm, Verpflegung und Unterkunft werden durch das Landesprogramm STÄRKE übernommen.

Eine Förderung können Familien erhalten, die in einer besonders herausfordernden Lage sind, bspw. alleinerziehend, Familien mit behinderten oder kranken Kindern, Familien mit Gewalterfahrungen, Familien in Phasen der Trennung oder Trauer.

Telefonnummer für Rückfragen:

0781 805 96 22

Jugendamt Ortenaukreis



**Informationen zur Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt direkt über das Feriendorf in Schramberg oder über den Reiterhof Schwarz.

Kontaktdaten finden Sie in den Flyern der Familienfreizeiten, die auf der Homepage unter folgendem Link hinterlegt sind:



Familienbildungsfreizeiten für Familien in besonderen Lebenslagen - gefördert durch das Förderprogramm STÄRKE / Landkreis Ortenaukreis

Neben den Familienbildungsfreizeiten werden über STÄRKE noch eine Vielzahl weiterer Angebote für Familien in der Ortenau veranstaltet. Dazu gehören offene Treffs sowie unterschiedliche Kurse für Familien in besonderen Lebenslagen, die Unterstützung, Austausch und neue Impulse für den Familienalltag bieten. Weitere Informationen und die Angebote zu STÄRKE finden Sie auf der Homepage [www.familie-ortenau.de](http://www.familie-ortenau.de).

**Wege der Achtsamkeit - Formen der Meditation kennenlernen**  
 Veranstaltungen des Ortenau Klinikums

Die Übungsreihe „**Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennenlernen**“ wird bereits seit dem Jahr 2011 angeboten, sowohl für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums als auch für Patientinnen und Patienten sowie für die interessierte Öffentlichkeit.



Damit wird u. a. zum Ausdruck gebracht, dass das Krankenhaus ein Ort der Begegnung ist – zwischen Menschen, die medizinische und pflegerische Hilfe suchen und denen, die darin ausgebildet sind, eine professionelle Gesundheitsversorgung zu leisten. Dabei ist es wünschenswert, dass beide Gruppen füreinander Wertschätzung aufbringen und pflegen – das braucht Raum zur Begegnung. Die Meditation, die gemeinsame Übung der Achtsamkeit und Stille, ist dafür eine ideale Möglichkeit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenfrei. Wir üben zusammen, zu schweigen und unseren Körper zu entspannen und dabei die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Im Anschluss an die Übung gibt es immer auch Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch.

**Geleitete Zen-Meditation**

**4. März, 22. April, 6. Mai, 24. Juni, 8. Juli, 9. September, 7. Oktober, 4. November, 16. Dezember 2026**  
**jeweils ab 17 Uhr**

Ort: Offenburg, St. Josefsklinik, Auditorium

Grundübung ist ein achtsames Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden unserer Gedanken, von denen wir uns abwenden, indem wir unseren Atem beobachten, der nicht gemacht wird, sondern da ist.  
*Referent: Dieter W. Schleier, Vertrauensperson Schwerbehindertenvertretung Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger (†), Kontemplationslehrer Via Integralis*

**„Übung der Stille“**

Zen-Meditation in Kooperation mit der VHS Lahr, Außenstelle Ringsheim/Rust.

**Immer montags**, außer in den Schulferien, **18.30 Uhr** (Raum geöffnet ab 18 Uhr zum achtsamen Ankommen),

Ort: Bürgerhaus, Denkmalstraße 16, 77975 Ringsheim, im 1. Stock im großen Raum.

*Referent: Dieter W. Schleier*

**Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung**

**11. März, 25. November 2026, ab 17 Uhr**

Ort: Offenburg, St. Josefsklinik, Auditorium

Kleine Bewegungsformen aus dem Qigong und dem Tai-Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden und zu stärken sowie achtsam zu entspannen.

*Referent: Dr. Johannes Sauter, niedergelassener Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Tai-Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan)*

**Achtsam atmen und bewegen**

**27. Mai, 22. Juli 2026 ab 17 Uhr**

Ort: Offenburg, St. Josefsklinik, Auditorium

Yogaübungen für eine selbstpflegende Auszeit, zu Hause oder am Arbeitsplatz.

Geeignet für alle, die ihren Körper gezielt mobilisieren möchten, insbesondere auch für Menschen mit akuten oder dauerhaften Bewegungseinschränkungen.

*Referentin: Barbara Oschwald-Häg, Ausbildung als MTL und langjährige Laborleitung am Ortenau Klinikum, heute praktizierende Yogalehrerin (Hatha-Yoga)*

Eine **Anmeldung** zu allen Veranstaltungen ist **nicht erforderlich**.

Die Teilnahme ist **kostenfrei**.

Ihr Ansprechpartner für die Achtsamkeitsveranstaltungen:

**Dieter W. Schleier**

0781 472-8300 oder 0172 76 88 542

dieter.schleier@ortenau-klinikum.de



**Der BWLV schult Multiplikatoren zu aktuellen Konsumtrends**

feelok.de - ein internetbasiertes Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention für Jugendliche

**MULTIPLIKATOR  
:INNEN-  
SCHULUNGEN  
2026**

**FÜR LEHRKRÄFTE,  
SCHUL-  
SOZIALARBEITER:INNEN,  
JUGENDHILFE-  
MITARBEITENDE**



Baden-Württembergischer  
Landesverband für Prävention  
und Rehabilitation gGmbH

Fachstelle Sucht Offenburg  
Drogenhilfe Lahr  
Drobs Kehl

Ansprechpartnerinnen:

**Lena Hargesheimer**  
Drogenhilfe Lahr  
07821 92 38 99 0  
Lena.Hargesheimer@bw-lv.de

**Laura Hogenmüller**  
Fachstelle Sucht Offenburg  
Grabentallee 5  
0781 91 93 48 0  
Laura.Hogenmueller@bw-lv.de

**FEEL-OK & Lachgas, Vapes und Co.  
Aktuellen Konsumtrends begegnen**

Freitag, den 12.06.2026- 09:00- 13:00 Uhr  
Fachstelle Sucht Offenburg  
kostenfrei\*

**FEEL-OK & Medien (be)herrschen?!  
Aktuellen Konsumtrends begegnen**

Freitag, den 20.11.2026 - 09:00- 13:00 Uhr  
Fachstelle Sucht Offenburg  
kostenfrei\*

*\*Diese Termine sind Teil einer Kombiveranstaltung  
mit der Online Schulung Feelok am Donnerstag,  
21.05.26 09:00 - 12:00 Uhr zum Kennenlernen der  
Plattform*

*Weitere alternative Online Termine auf  
[www.feelok.de](http://www.feelok.de)*

Weitere Informationen  
unter [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

**<-- ANMELDUNG PER MAIL**

*Sollten Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne.  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!*

**„IKK classic Macherstadt“ - Gesundheit beginnt vor Ort – Ihre Stadt kann mitmachen**  
Präventionsprogramm für Kommunen

Macherstadt ist ein innovatives Präventionsprogramm der IKK classic, das Kommunen dabei unterstützt, die Gesundheit ihrer Bürgerinnen und Bürger langfristig zu fördern.

Ziel ist es, gesundheitsförderliche Strukturen aufzubauen und zu verstetigen. Dazu bilden wir Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus und schaffen in der Kommune ein gemeinsames Verständnis für das Thema Gesundheit.

Die Maßnahmenumsetzung erfolgt dann bedarfsorientiert und unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen vor Ort. Wir bilden gemeinsam ein Netzwerk, das auf Teilhabe und Partizipation setzt und gesundheitliche Chancengleichheit in den Mittelpunkt stellt.



Weiterführende Informationen zu „Macherstadt“:

[ikk-classic.de/macherstadt](http://ikk-classic.de/macherstadt)

Ansprechpartnerin für den Ortenaukreis:  
IKK classic  
**Marina Dames**  
Bertha-von Suttner-Str. 8a  
77654 Offenburg  
Tel: 0781/803-8415029  
Handy: 0151/74217292  
Mail: [marina.dames@ikk-classic.de](mailto:marina.dames@ikk-classic.de)

**MHFA Ersthelfer-Kurse 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, für ihre Angehörigen, Kolleginnen/Kollegen oder Freunden 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.

Die nächsten Termine sind am **12./13.03.2026** sowie am **25./26.08.2026**, jeweils von **8:00 – 16:00 Uhr**.

Anmeldungen bitte per Mail an [mhfa@reha-offenburg.de](mailto:mhfa@reha-offenburg.de)

Weitere Termine sind in Planung und können gerne per Mail angefragt werden.

Weitere Informationen unter [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de)

**Tag der offenen Tür in der neuen Ergotherapie Praxis am 28. März**

[Praxis für Ergotherapie | HALT IM LEBEN](#)

Die neugegründete Praxis für Ergotherapie lädt herzlich ein zum **Tag der offenen Tür**.

Ziele der Ergotherapie sind das (Wieder-)erlangen und Erhalten von bestmöglichen Handlungskompetenzen, Selbstständigkeit, soziale Zugehörigkeit und Lebensqualität. Ergotherapie unterstützt Menschen dabei, ihre Handlungsfähigkeit im Alltag zu erhalten, zu verbessern oder wiederzuerlangen. Angeboten wird:

Wann: **Samstag, 28. März 2026**  
Uhrzeit: **10:00 – 14:00 Uhr**  
Wo: Praxis für Ergotherapie,  
Zähringerstrasse 23, 77652 Offenburg

- Rundgang durch die Praxisräume
- Das Team kennenlernen & ins Gespräch kommen
- Einblick in Therapieangebote und Arbeitsweise
- Snacks & Getränke

## Die IBB-Stelle wird 10 Jahre alt

Infostand am 16. Mai & Aktion „Einsamkeit - wir möchten deine Stimme hören“

Die IBB-Stelle sucht für das 10-jährige Jubiläum kleine persönliche Berichte zum Thema Einsamkeit.

Die Berichte werden im Café Radio Gag Sozial Club, Spitalstraße 7 in Offenburg in einer ausliegenden Mappe veröffentlicht. Den Bericht kann man mit Namen oder anonym einsenden bis Ende März an: IBB.Offenburg@ortenaukreis.de oder ibb.kehl@ortenaukreis.de

Als Dankeschön erhalten die Teilnehmenden einen 10 Euro Gutschein für das Café Radio Gaga Sozial Club. Die Gutscheinzahl ist limitiert.

### Infostand des IBB

anlässlich des Jubiläums am  
**16. Mai 2026, 9 -12 Uhr**  
in Offenburg, Pagode

Weitere Informationen im Internet unter  
[Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch erkrankte Menschen und Angehörige / Landkreis Ortenaukreis](#)

**Einsamkeit –**  
wir möchten deine Stimme hören

ES GEHT IMMER WIEDER DIE SONNE AUF

😊 **Fühlst du dich manchmal einsam?**  
Oder erlebst Situationen, Gegebenheiten, die zur Einsamkeit führen können?

💬 **Gibt es Erfahrungen, Impulse, Vorschläge, um Einsamkeit zu reduzieren?**

**Wir, die IBB**

Zeichnung: B. Fugmann

**IBB**  
Informations- Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch Kranke und deren Angehörige

## Vortrag „Wenn ein Leben endet“ am 16.04.2026

Der ökumenische HospizDienst Acher-Renchtal lädt ein

Wenn Menschen zuhause sterben möchten, entstehen viele Unsicherheiten und offene Fragen. An diesem Abend des möchten wir Ihnen Möglichkeiten und Hilfestellungen anbieten, was Sie als Angehöriger oder Freund tun können.

Unter anderem werden Horst Gaiser, Palliativmediziner von PalliMed Ortenau, Brückenpflege, Frau Dr. Diem aus Renchen, Frau Schley des stationären Hospiz Offenburg und eine Fachkraft der Palliativstation Offenburg sowie der ökumenische Hospizdienst Acher-Renchtal mit ihrem Wissen durch den Abend führen.

Wir möchten das Wissen über die Versorgung und Pflege Sterbender wieder in die Familie zurückbringen und Sie bestärken, Schwerkranke und sterbende Familienmitglieder zu Hause zu betreuen und zu versorgen.

Termin: **16.04.2026 von 17 - 19 Uhr**

Ort: Gemeindehaus der Kath. Kirche, Hauptstraße 34 in Renchen

### Weitere Informationen:

Büro Achern: 07841-21391

Büro Oberkirch: 07802- 705 6810

[info@hospizdienst-acher-renchtal.de](mailto:info@hospizdienst-acher-renchtal.de)

[www.hospizdienst-acher-renchtal.de](http://www.hospizdienst-acher-renchtal.de)



## vhs Ortenau - Angebote im Gesundheitsbereich



Die vhs Ortenau informiert: Gesund unterwegs – Angebote für Körper, Geist und Natur, Bewegung, Achtsamkeit und Wissen für ein starkes Wohlbefinden.

### Neu - Ein meditativer Spaziergang im Frühling - Oh, wie wunderbar ist die Natur!

Das ist eine ganz besondere Erfahrung, bei der wir zur Ruhe kommen und unsere Mitte finden können. Alles, was es dazu braucht, ist etwas Zeit und Achtsamkeit und den Wunsch, sich auf diese Erfahrung einzulassen. Achtsamkeitsübungen helfen dabei, in einen Zustand der Harmonie zu kommen. Wir hören, sehen und spüren den Frühling mit allen Sinnen. Wir atmen bewusst und können ein tiefes Wohlbefinden erreichen und neue Energie tanken. Dieser Spaziergang ist **barrierefrei** und auch für Menschen **mit Handicap geeignet**.

3.01404 ACH, 1 Nachmittag, 24.04.2026, Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr, Treffpunkt Illenau im Innenhof am Brunnen, Karl-Hergt-Straße 9-11, 77855 Achern, mit Petra Pfeil-de Buhr, 15,00 €.

### Tai Chi - Ein Weg zur aktiven Sturzprophylaxe

Dieser Kurs wird für Menschen der Generation 60+ angeboten, die ihre körperliche Beweglichkeit und Elastizität erhalten oder verbessern möchten. Individuelle Ressourcen, die die Gesundheit fördern, werden gestärkt. Die Bewegungen im Tai Chi sind weich und fließend, umfassen Lockerungs- und Dehnübungen sowie eine Bewegungsabfolge, die sog. Form im Yang-Stil. Dies setzt die Fähigkeit des Übens im Gehen und Stehen voraus, eine Stilleübung im Sitzen rundet die Stunde ab. Tai Chi-Übungen sind geeignet zur Sturzprophylaxe, indem sie das Gleichgewicht, die Koordination der Bewegungen, die Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Entspannung gezielt fördern. 3.01129 OBK, 6 Nachmittage, 14.04.2026 - 19.05.2026, Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr, Kasino (Haus der Vereine), Straßburger Straße 3, 77704 Oberkirch, Ballettsaal, EG links, Mit Waldtraud Dietrich, 51,00 €

### Feldenkrais® zum Kennenlernen

In unseren alltäglichen Bewegungsabläufen wiederholen wir oft unbewusst einseitige Bewegungen. Dies führt über einen längeren Zeitraum hinweg zu Verspannungen und Schmerzen. Hinzu kommen oft Stress und/oder körperliche Belastung. Müdigkeit, Abgespanntheit und Rückenschmerzen sind häufig die Folge. Die Feldenkrais®-Arbeit ist eine sanfte Methode, sich und seinen Körper durch spielerische Bewegung kennen zu lernen ("Bewusstheit durch Bewegung"). Sie hilft, Bewegungsmuster und Verhaltensweisen, die anstrengend sind und Ihnen womöglich Probleme und Schmerzen bereiten, zu erkennen und aufzugeben. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken und eine Decke. 3.01151 GE, 4 Abende, 11.06.2026 - 02.07.2026, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr, Treffpunkt: Pavillon, Am Erhard-Schremp-Schulzentrum, 77723 Gengenbach. Mit Eva Barril Roig 38,00 €.

### Tabata - Intensives Intervalltraining für Fitness und Aktivierung des Stoffwechsels ()

Tabata ist ein Intervall Training mit angepassten Übungen für alle, die Lust auf Bewegung und Aktivierung des Stoffwechsels haben. Tabata-Training bietet Ihnen auch als Anfänger die Möglichkeit, mit einem effizienten Zeitaufwand Ihre Fitness zu verbessern. Entscheidend ist dabei, dass das Training an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst und auf eine korrekte Ausführung der Übungen geachtet wird. Darauf wird im Kurs gezielt eingegangen.

3.02303 HO, 5 Abende, 16.04.2026 - 21.05.2026, Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr

Treffpunkt: Wilhelm-Hausenstein-Schule, Vorstadtstraße 28, 78132 Hornberg, Gymnastikraum, 1. Stock  
Mit Anja Maurer, 32,00 €.

### Wilder Wegesrand - Die wichtigsten essbaren Wildkräuter und Wildpflanzen im April

Ein Wildkräuter-Spaziergang mit Melanie Eckert, zertifizierte Naturpädagogin und Coach für essbare Wildpflanzen. Die Schätze der Natur stehen direkt vor unserer Haustür - garantiert frisch, saisonal und regional und dazu noch kostenlos. Bei einem 3-stündigen Spaziergang schauen wir uns die „Unkräuter“ am Wegesrand mit anderen Augen an und lernen sie anhand kleiner Snacks auf kulinarische Weise kennen. Außerdem werden die wichtigsten Grundlagen vermittelt und interessante Sammeltipps zum einfachen Einstieg in die wilde Kräuterküche gegeben. Mitzubringen sind: Sitzunterlage, Trinkbecher, Teller, eigenes Getränk. Bitte wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk anziehen. 3.0316 RH, 1 Tag, 18.04.2026 Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am alten Festplatz, beim Sportplatz Diersheim, Rheinwaldstraße 11, 77866 Rheinau  
Mit Melanie Eckert, 19,00 €.

### Erste Hilfe für Outdoor-Aktive

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, Betreuer und Gruppen, die in der Natur abseits schneller Hilfe unterwegs sind. Sie lernen, wie Sie sich zum Beispiel beim Wandern, Biken, Paddeln oder Klettern im Notfall selber helfen können. Sie erlernen Wundversorgungsmöglichkeiten, die Notversorgung von Knochenbrüchen, was Sie bei Dehydrierung, Hitzeschäden und einem Kollaps tun können und vieles andere mehr. Es werden Ihnen die benötigten Materialien und ihre Anwendung gezeigt. 3.0403 RH, 1 Tag, 28.03.2026, Samstag, 08:00 - 12:30 Uhr, Rettungswache, Maiwaldstraße 41,

## Neue Angebote zur Gesundheitsbildung an der VHS Offenburg



Ende Januar erschien das neue Frühjahr/Sommer-Programm 2026. Es liegt in der VHS Offenburg und an allen öffentlichen Auslagestellen aus. Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

### Grenzen erkennen und respektieren - vor allen Dingen meine eigenen

Astrid Lunkes (301016)

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Grenzen erkennen und respektieren lernen. Eine freundliche Haltung gegenüber uns selbst ist Voraussetzung für ein leichter auszusprechendes „Nein“ gegenüber jemand anders. Sie lernen, Automatismen zu erkennen, neue Perspektiven einzunehmen und mehr Klarheit zu gewinnen. Dabei geht es auch darum, seine Bedürfnisse zu respektieren, sich selbst besser zu verstehen und dadurch eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Der Workshop bietet praktische Übungen der Meditation sowie Austausch und Raum für Reflexion. Ziel ist es, dass Sie mit einem neuen Blick auf Grenzsetzung nach Hause gehen, um mehr Leichtigkeit in Ihr Leben fließen zu lassen. Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Achtsamkeit haben oder neu in diesem Bereich sind – dieser Kurs ist für alle, die gerne ihre Grenzen von Herzen mitteilen wollen.

**Sa, 25.04.2026, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Termin, 9 UE**

**VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 101**

**7-12 Teilnehmende: 50 Euro**

### Einführung in Breathwork: Grundlagen für den Alltag und Entspannung

Schmid, Jennifer (301042)

In diesem 5-wöchigen Breathwork-Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Atemtechniken Stress abbauen und mehr innere Ruhe finden können. Jede Stunde vermittelt auf klare und zugängliche Weise, wie Atmung und Nervensystem zusammenhängen. Durch sanfte, regulierende Atemübungen wird die natürliche Atmung vertieft und das Körperbewusstsein gestärkt. Kurze Theorieimpulse wechseln sich mit praxisnahen Übungen ab, die direkt im Alltag angewendet werden können. Der Kurs eignet sich für alle, unabhängig von Vorerfahrung oder Fitnesslevel. Ziel ist es, mit einfachen Atemwerkzeugen mehr Gelassenheit, Klarheit und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.

**Mi, ab 15.04.2026, 18:30 – 19:30 Uhr, 5 Termine, 7 UE**

**VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 101**

**7-10 Teilnehmende: 41 Euro**

### Aqua-Cycling

Elke Schaub (302256)

Ein erfrischendes Ganzkörpertraining auf fetzige Musik. Es wird sitzend und stehend auf einem Aquatix Bike geradelt, der Oberkörper wird mit Kleingeräten trainiert. Aqua-Cycling kräftigt die Muskulatur, strafft die Haut, fördert das Herz-Kreislauf-System und ist optimal für die Durchblutung. Die Bikes besitzen eine Widerstandsschraube und sind somit für jedes Fitnesslevel geeignet. Sie benötigen keine speziellen Schuhe.

**Do, ab 16.04.2026, 07:30-08:30 Uhr, 12 Termine, 16 UE**

**Offenburg, Freizeitbad Stegermatt, Kursbecken**

**8-10 Teilnehmende: 118 Euro**

### Zykluswissen trifft Kulinarik – verstehen, kochen, genießen

Lucie Foucher und Sabrina Hopp (305565)

Der weibliche Zyklus beeinflusst Energie, Stimmung und Nährstoffbedarf – und genau hier setzt dieser besondere Kurs an. In einem verständlichen und inspirierenden Vortrag lernen Sie die einzelnen Zyklusphasen kennen und erfahren, wie Sie Ihren Körper mit der passenden Ernährung gezielt unterstützen können. Im anschließenden Kochkurs wird das Wissen lebendig: Gemeinsam werden einfache, alltagstaugliche Gerichte mit Wow-Effekt gekocht – nährend, köstlich und überraschend unkompliziert. Sie erleben, wie leicht Zyklus bewusste Ernährung sein kann und wie viel Genuss darin steckt. Freuen Sie sich auf einen Kurs voller Aha-Momente, Freude am Kochen, Leichtigkeit und echter Wirkung. Sie werden nicht nur neue Rezepte, sondern ein neues Körpergefühl mit nach Hause nehmen.

**Do, 11.06.2026, 17:00 – 21:45 Uhr, 1 Termin, 6 UE**

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

**10-15 Teilnehmende: 40 Euro + ca. 15 Euro Lebensmittelkosten**

Weitere Informationen sowie Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter

[www.vhs-offenburg.de](http://www.vhs-offenburg.de).

Anmeldungen sind über die Website, per Mail [anmeldung@vhs-offenburg.de](mailto:anmeldung@vhs-offenburg.de)

oder telefonisch 0781 93 64- 200 möglich.

## Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau – Angebote im Gesundheitsbereich

### Es wird leichter, wenn man denkt! - Einführungsworkshop in die Alexander-Technik

Mehr Leichtigkeit und Gelassenheit erleben, Stress abbauen und Spannung loslassen, Beschwerden und Fehlhaltungen vorbeugen oder reduzieren, selbstbewusster auftreten, sich von einschränkenden Gewohnheiten und Denkweisen verabschieden...

Das alles und noch viel mehr kann durch die Alexander-Technik bewirkt werden. Herzliche Einladung zu diesem Workshop zum Kennenlernen dieser faszinierenden, alltagsbezogenen Körpermethode!

**Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr**, Offenburg, Evang. Gemeindehaus, Poststr. 16, mit Christine Radke, Lehrerin für Alexander-Technik und Physiotherapeutin  
Kostenfrei; bitte jedoch verbindlich anmelden.



### Tänzerische Gymnastik für Frauen ab 40, ...

... die Gymnastik mit tänzerischen Elementen kombinieren wollen.

Wir führen die Bewegungen sowohl strukturiert (Gymnastik) aus als auch in Form des Ausdrucks und mit koordinativem Anspruch. Beim Tanzen erleben wir eine Vertiefung der gymnastischen Übungen, was eine intensive Schulung des Bewegungs- und Körperbewusstseins zur Folge hat. Die tänzerischen Bereiche, in denen wir uns bewegen, sind: Ballett, Modern Dance, Orientalischer Tanz (Ägyptischer Stil), Latin- und Jazzdance. Der Bereich der Gymnastik wird bereichert durch Einflüsse aus Yoga, Qi Gong und der Feldenkrais-Methode.

**6 Termine, 13.04. - 18.05.2026, Montag, 18:00 - 19:00 Uhr**, Offenburg, Evang. Gemeindehaus, Poststr. 16, mit Sabine Lebfromm, Sport- und Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin  
Kursgebühr: 45,00 €

### Tänzerische Gymnastik für Frauen ab 55, ...

... die Gymnastik mit tänzerischen Elementen kombinieren wollen.

Besondere Aufmerksamkeit widmen wir dem Beckenboden. Beim Tanzen erleben wir eine Vertiefung der gymnastischen Übungen, was eine intensive Schulung des Bewegungs- und Körperbewusstseins zur Folge hat. Die tänzerischen Bereiche, in denen wir uns bewegen, sind: Modern Dance, Orientalischer Tanz (Ägyptischer Stil), Latin-Moves. Außerdem ergänzen wir die Gymnastik durch Elemente aus Yoga, Qi Gong und der Feldenkrais-Methode.

**4 Termine, 23.04. - 21.05.2026, Donnerstag, 9:30 - 10:30 Uhr**, Offenburg, Evang. Gemeindehaus, Poststr. 16, mit Sabine Lebfromm, Sport- und Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin  
Kursgebühr: 30,00 €

### Den eigenen Atem und seine Wirkungsweisen entdecken: Gruppenangebot - Atem und Bewegung

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen. Dabei geht es darum, die sanfte, integrierende Kraft und Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen.

Lernen Sie Ihren ganz eigenen Atem kennen, der mit seiner Bewegung den ganzen Körper durchdringt und mit seiner ordnenden Kraft stärkt sowie die Vitalität und Kreativität fördert.

**10 Termine, 20.05. - 22.07.2026, Mittwoch, 17:45 - 19:15 Uhr**, Offenburg, Evang. Gemeindehaus, Poststr. 16, mit Regina Geppert, Diplom Sozialarbeiterin FH, Atemtherapeutin im Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf  
Kursgebühr: 120 €

Anmeldungen sind über die Webseite [www.eeb-ortenau.de](http://www.eeb-ortenau.de),  
per Mail [eeb.ortenau@kbz.ekiba.de](mailto:eeb.ortenau@kbz.ekiba.de)  
oder unter Tel. 0781 93222930 möglich.