

Babymassage

für Mütter/Väter und ihre Babys von 6 Wochen bis 7 Monate

In diesem Kurs lernt ihr die Babymassage nach IAIM. Der wichtigste Teil ist die Interaktion zwischen dir und deinem Baby.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Wickelutensilien, Babymassageöl, ggfs. Babynahrung.

Di., ab 22.09.26, 10:00 - 11:00 Uhr, 5-mal
Kursnr. 26281002

Kosten: 79,00 €, incl. einer kleinen Überraschung

Di., ab 03.11.26, 10:00 - 11:00 Uhr, 5-mal
Kursnr. 26281003

Kosten: 79,00 €, incl. einer kleinen Überraschung

Di., ab 05.01.27, 10:00 - 11:00 Uhr, 5-mal
Kursnr. 26281004

Kosten: 79,00 €, incl. einer kleinen Überraschung
Alte Schule Zweiflingen, Pfahlbacher Straße 23; mit
Jennifer Klaiber, Kinderkrankenschwester

Mädchen - Frau - Mein Körper

für Mädchen von 9 bis 11 Jahren

Was ich schon immer wissen wollte!? Was passiert in/an/mit meinem Körper in der Pubertät? Lasst uns mal genauer hinschauen!

Bitte mitbringen: Getränk.

Fr., 15.01.27, 15:30 - 18:00 Uhr

Kursnr. 26284335

Kosten: 18,00 €, zzgl. 4,00 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden

Praxis Sabine Frank, Lissweg 39, Zweiflingen; mit
Sabine Frank und Heike Drechsler, Hebammen

Pony-Kindergarten ab 3 Jahren

Möchte ihr Kind einmal die ersten Berührungen mit Ponys bekommen? Zusammen verbringen wir Zeit mit Ponys, Kälbern & Co. Wir fahren mit der Schubkarre, lernen den Umgang mit Tieren und nehmen zu ihnen Kontakte auf.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Vesper, Trinken.

Do., ab 17.09.26, 14:30 - 16:00 Uhr, 6-mal
Kursnr. 26282110

Kosten: 130,00 €

Treffpunkt: Schießhof 1, 74639 Zweiflingen; mit
Melanie Bräuninger

Pferde fördern Kinder ab 5 Jahren

Mit Pferden erleben wir tolle Nachmittage. Beim Putzen, Streicheln und Reiten schulen wir unsere Sinne. Motorik, Koordination, soziale Kontakte und frische Luft stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Vesper, Trinken.

Do., ab 05.11.26, 14:30 - 16:00 Uhr, 7-mal
Kursnr. 26282111

Kosten: 150,00 €

Treffpunkt: Schießhof 1, 74639 Zweiflingen; mit
Melanie Bräuninger

Kundalini Yoga für ein starkes Immunsystem

Dieser Workshop unterstützt dich dabei, dein Abwehrsystem zu stärken – mit dynamischem Kundalini Yoga, regenerierender Entspannung und bewusstem Atem.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Trinken und bequeme Kleidung.

Sa., 07.11.26, 16:30 - 19:30 Uhr

Kursnr. 26231112

Kosten: 22,00 €

Alte Schule Zweiflingen, Pfahlbacher Straße 23
mit Jarah Geist, Kundalini-Yoga-Lehrerin

Kundalini Yoga für deinen Weg ins neue Jahr

Diese Winterauszeit schenkt dir Energie für einen kraftvollen Start ins neue Jahr. Dich erwarten

dynamische Yogaeinheiten, wohltuende Entspannungsmomente sowie Raum für Reflexion. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Meditationskissen, Trinken und bequeme Kleidung.

Sa., 16.01.27, 16:30 - 19:30 Uhr

Kursnr. 26231113

Kosten: 22,00 €

Alte Schule Zweiflingen, Pfahlbacher Straße 23
mit Jarah Geist, Kundalini-Yoga-Lehrerin

Yoga für Körper und Geist

In diesem Kurs üben wir, durch gezielte Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungseinheiten zu mehr Ruhe, Beweglichkeit, Kraft und innerer Balance zu finden. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, Sitzkissen.

Di., ab 22.09.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 10-mal

Kursnr. 26231252

Kosten: 77,00 €

Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichsruher Str. 2,
Zweiflingen; mit Beate May, Yogalehrerin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Durch die angebotenen Übungen, von der klassischen Gymnastik über Dehnung und Entspannung bis zur Atemarbeit, erlernen wir, unseren Körper genauer zu erspüren.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Wolldecke oder großes Handtuch, warme Socken und Bekleidung, bei Bedarf ein Kissen oder Nackenrolle zur Unterlagerung von Knie oder Kopf.

Mo. ab 05.10.26, 16:30 - 17:30 Uhr, 10-mal

Kursnr. 26232271

Kosten: 55,00 €

Mo. ab 05.10.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 8-mal
Kursnr. 26232272

Kosten: 44,00 €

Mo. ab 05.10.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 8-mal
Kursnr. 26232273

Kosten: 44,00 €

Di., ab 06.10.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 10-mal
Kursnr. 26232274

Kosten: 55,00 €

Mo., ab 30.11.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 8-mal
Kursnr. 26132275

Kosten: 44,00 €

Mo., ab 30.11.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 8-mal
Kursnr. 26132276

Kosten: 44,00 €

Alte Schule Zweiflingen, Pfahlbacher Straße 23 mit
Kirsten Jünemann-Vogler, Sport- u. Gymn.-L.,
Osteopathin, Heilpraktikerin

Ganzkörpertraining

Mit viel guter Laune gehen wir gemeinsam den Weg in
Richtung stärker, straffer, wohlfühlen! Bitte
mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe,
Handtuch, Getränk.

Di., ab 15.09.26, 18:15 - 19:15 Uhr, 16-mal
Kursnr. 26232224

Kosten: 95,00 €

Di., ab 15.09.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 16-mal
Kursnr. 26232225

Kosten: 95,00 €

Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3;
mit Maike Liebhaber, Fitness-Trainerin

Naturkosmetik für Weihnachten - duftend, liebevoll, selbstgemacht

Die Adventszeit ist geprägt von warmen Düften,
ruhigen Momenten und kleinen, besonderen
Geschenken. Feine Duftnoten von Orange, Zimt,
Vanille sowie Nadelbäumen wie Fichte oder Tanne
sorgen für eine festliche, wohltuende Atmosphäre. Es
entstehen kleine, liebevoll gestaltete Geschenkideen

von pflegenden Lippenbalsamen über duftende
Körperöle bis hin zu wohltuenden Salben und
Badezusätzen – zum Verschenken oder
Selbstbehalten.

Bitte mitbringen: verschiedene kleine und mittlere
Tiegel, Gefäße und Flaschen.

Di., 01.12.26, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursnr. 26211005

Kosten: 19,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten, die vor Ort
abgerechnet werden.

Sporthalle Zweiflingen, Zum Sportplatz 3; mit
Alexandra Abredat

Backen im Backhaus

Gemeinsames Backen im alten Holzbackofen:
Zusammen werden wir die Teige für Holzofenbrot mit
Sauerteig, Zöpfe sowie süße und herzhaft Kuchen
zubereiten. Jeder Teilnehmer backt sein eigenes Brot
und seinen Zopf.

Bitte mitbringen: drei Schüsseln (für den Teig, jeweils
ca. 3 l), Teigkarte, Gemüseschäler, Schneidebrett,
Messer, zwei Geschirrtücher. Behälter für
Gebackenes, Getränke für den Tag.

Sa., 17.10.26, 11:00 - 16:00 Uhr

Kursnr. 26233524

Kosten: 48,00 €, inkl. Lebensmittel.

Sa., 14.11.26, 11:00 - 16:00 Uhr

Kursnr. 26233525

Kosten: 48,00 €, inkl. Lebensmittel.

Bürgerhaus Tiefensall, Friedrichsruher Str. 2; mit Peter
Grundmann, Bäckermeister

Anmeldung gerne

per E-Mail: anja.blachut@oehringen.de oder

per WhatsApp 0171 8375360 oder

Online unter: www.volkshochschule-oehringen.de

Programmhefte der Volkshochschule Öhringen in
Papierform liegen im Eingangsbereich des Rathauses
aus.



Programm der Außenstelle Zweiflingen für Herbst und Winter 2026