



Volkshochschule
Tübingen e.V.



Ein ganzer
Sommer
für 25 Euro.

Sommer-Flat 2025

Die vhs-Sommer-Flat 2025

Auch in diesem Sommer gibt es im Juli und August das Sommer-Flat-Angebot der Volkshochschule – eine gute Gelegenheit, alle möglichen Kursangebote der vhs online auszuprobieren und den Sommer ganz nach Ihren persönlichen Interessen mit Bildung und Spaß zu bereichern. Und das zu einem unschlagbaren Preis von 25 Euro! Unser All-Inklusive-Paket beinhaltet über 60 Kurstermine mit Angeboten aus allen Bereichen und zu (fast) allen Themen der Volkshochschullandschaft. Sie melden sich einmalig an und können dann aus dem kompletten Sommer-Flat-Programm so viele Angebote nutzen und testen, wie Sie möchten.

Für die Sommer-Flat gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie im Internet auf unserer Homepage finden.

Kurzfristige Änderungen finden Sie tagesaktuell auf unserer Homepage.

Dienstag, 15. Juli

Mit der Kraft des Lachens in den Tag starten

Silvia Bauer

Wer viel lacht, geht gesünder und lebensfroher durchs Leben. Regelmäßiges Lachen kurbelt die Glückshormonausschüttung, stärkt das Immunsystem, macht kreativ und leistungsfähiger. Es gibt viele Informationen rund ums Lachen und natürlich auch jede Menge praktische Übungen welche gleich zum mitlachen einladen. Ich freue mich.

Di, 15.07., 09:00-10:15 Uhr

Kalimera! – Erste Kommunikation auf Griechisch

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Ob im Café, am Strand oder beim Einkaufen – mit ein paar einfachen griechischen Wörtern kommt man schnell ins Gespräch. In diesem Kurs lernen Sie, sich freundlich zu begrüßen, sich zu bedanken und erste einfache Alltagssätze zu verstehen. Mit praktischen Übungen für einen entspannten Griechenland-Urlaub!

Di, 15.07., 18:00-19:30 Uhr

Mittwoch, 16. Juli

Basiswissen Malerei Acryl/Gouache

Martina Nehr-Kley

Sie haben Lust mit dem Malen zu beginnen? Dies ist eine kompakte Einführung mit grundlegenden Basics für den Weg zum eigenen kleinen Kunstwerk. Vorgestellt werden Materialien und deren Verwendung, erste Techniken, Bildaufbau und Farblehre. Gemalt wird mit Acryl oder Gouache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malkleidung anziehen. Materialliste im Kurs auf der Homepage.

Mi, 16.07., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 17. Juli

Spanisch - Alles über Tapas

Veronica Ventura Valeri

Wie bestellt man Tapas auf Spanisch? Welche Getränke passen dazu? In diesem unterhaltsamen Kurs lernen Sie, sich zu verständigen und dabei auch kulturelle Besonderheiten zu entdecken. Spanischkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich.

Do, 17.07., 10:00-11:30 Uhr

Merhaba! – Erste Kommunikation auf Türkisch

Ramazan Güngör

Ein freundliches „Merhaba“ (Hallo) öffnet in der Türkei viele Türen. In diesem Kurs lernen Sie, sich vorzustellen, einfache Höflichkeitsfloskeln zu verwenden und sich in typischen Alltagssituationen zurechtzufinden. Perfekt für den nächsten Türkei-Urlaub!

Do, 17.07., 17:30-19:00 Uhr

Freitag, 18. Juli

Vinyasa Yoga - mit Leichtigkeit durch den Sommer

Kathrin Meier

Gemeinsam fließen wir spielerisch durch verschiedene Asanas und schaffen Raum für Unbeschwertheit und Entspannung. Wohltuende Bewegungen in Verbindung mit dem eigenen Atem helfen dir, mehr bei dir anzukommen und die Leichtigkeit der warmen Tage und die Schönheit des Moments bewusst wahrzunehmen.

Fr, 18.07., 10:15-11:00 Uhr

Samstag, 19. Juli

Aspekte des Zeichnens: Formen im Stillleben

Vitaly Medvedovsky

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. In drei einzelnen Modulen werden wesentliche Aspekte des Zeichnens behandelt. Modul 1: Aspekte des Zeichnens: Formen Bitte bereithalten: Zeichenblock, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Kohle, Radiergummi.

Sa, 19.07., 13:00-15:00 Uhr

Montag, 21. Juli

Qigong

Monika Glänzer

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung

und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

Mo, 21.07., 10:00-11:00 Uhr

British summer holidays - summer, sun, and sandcastles

Margaret Ruck

Let's explore the rich history and traditions of British summer holidays. Together, we will journey from Victorian seaside resorts and the beginnings of travel for pleasure to the modern revival of „staycations“. An interactive summer experience!

Mo, 21.07., 18:00-19:30 Uhr

Dienstag, 22. Juli

Marché français – Einkaufen auf dem Markt

Véronique Huber

Französische Märkte sind ein Genuss für alle Sinne! Lernen Sie, wie Sie charmant nach Preisen fragen, Empfehlungen einholen und typische Produkte benennen. Mit interaktiven Übungen für den nächsten Urlaub.

Di, 22.07., 10:30-12:00 Uhr

Urlaubszeit ist Lesezeit!

Ursula Schäfer

Der Sommer steht vor der Tür, und mit ihm die perfekte Gelegenheit, sich in ein gutes Buch zu vertiefen und in ferne Welten abzutauchen. Bei unserem Online- Bücherabend wollen wir gemeinsam Lesetipps für den bevorstehenden Urlaub, zu Hause oder unterwegs, austauschen. Bringen Sie gerne Ihre Lieblingsbücher mit und teilen Sie persönliche Empfehlungen mit der Gruppe. Ob Abenteuerroman, Liebesgeschichte oder Krimi, ob anspruchsvolle Literatur oder gute Unterhaltung: Es gibt für jeden Geschmack

das passende Buch. Lassen wir uns bei diesem virtuellen Bücherabend in entspannter Atmosphäre von interessanten Geschichten inspirieren und zum Lesen verführen!

Di, 22.07., 18:30-20:00 Uhr

Mittwoch, 23. Juli

Sketchnotes:

Kreative Notizen leicht gemacht

Claudia Vieth

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie eine ganz neue Art, Notizen zu erstellen und Wissen zu visualisieren!

Egal ob Notizen bei Meetings, Vorlesungen oder zum persönlichen Lernen: Sketchnoting bringt Kreativität und Struktur in Ihre Notizen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse im Zeichnen, nur Lust auf eine neue Art der Informationsverarbeitung!

In diesem Workshop erhalten Sie eine kleine Einführung in die Basics des Sketchnotings.

Mi, 23.07., 17:00-18:00 Uhr

Alles über Pizza -

Alla scoperta della pizza

Chiara Panicucci

Ti piace la pizza? In diesem Sommerkurs entdecken wir gemeinsam die Geschichte der Pizza, ihre Zutaten und Besonderheiten. Wie bestellt man Pizza? Welche Pizza ist in Italien am beliebtesten? Was ist eine pizza al taglio? Du lernst neue Wörter, erfährst Interessantes rund um die runde Köstlichkeit und ein paar Rezepte bekommst du auch. Für alle, die mindestens einen Band eines Italienischlehrwerks abgeschlossen haben.

Mi, 23.07., 18:30-20:00 Uhr

Donnerstag, 24. Juli

Einkaufen auf dem Markt auf Spanisch A1

Veronica Ventura Valeri

Hier können Sie die wichtigsten Redemittel für Ihren nächsten Einkauf auf einem Markt in Spanien oder Lateinamerika üben. Vor-

kenntnisse aus mindestens zwei vhs-Kursen erforderlich.

Do, 24.07., 10:00-11:30 Uhr

Wildbienen kennen, fördern und schützen

Dr. Matthias Küchler

Am Beginn steht auf Grundlage aktueller Literatur eine Einführung in die Artenvielfalt und die Besonderheiten von Wildbienen. Darauf aufbauend werden praxisnah verschiedene Nisthilfen für Wildbienen inklusive Bezugs- und Do-it-yourself-Möglichkeiten sowie das Sandarium als Nistmöglichkeit vorgestellt. Eine Vorstellung von wichtigen Nahrungs- und Nestbaupflanzen für bestimmte Wildbienenarten steht am Ende des Kurses.

Do, 24.07., 19:00-20:30 Uhr

Freitag, 25. Juli

Vinyasa Yoga -

mit Leichtigkeit durch den Sommer

Kathrin Meier

Gemeinsam fließen wir spielerisch durch verschiedene Asanas und schaffen Raum für Unbeschwertheit und Entspannung. Wohltuende Bewegungen in Verbindung mit dem eigenen Atem helfen dir, mehr bei dir anzukommen und die Leichtigkeit der warmen Tage und die Schönheit des Moments bewusst wahrzunehmen.

Fr, 25.07., 10:15-11:00 Uhr

Fotografie auf Reisen

Julia De Maddalena

Ein Kurs für unvergessliche Urlaubsmomente. Der Sommerurlaub steht vor der Tür oder Sie sind bereits verreist? Mit Fotos können schöne Erinnerungen an fremde Orte festgehalten und auch nach dem Urlaub wieder lebendig werden. Sie erhalten Vorschläge, wie Sie charakteristische Merkmale Ihres Reiseziels durch eine bewusste Motivwahl und Bildgestaltung festhalten. Aber auch Tipps zum Einfangen der Atmosphäre vor

Ort durch gezielte Kameraeinstellungen werden vermittelt. Um Einstellungen an der Kamera nachvollziehen und diese direkt umsetzen zu können, sollten Sie Ihre Kamera für den Vortrag bereithalten.

Fr, 25.07., 17:00-17:45 Uhr

Einführung in Adobe Express

Susanne Ludwig

Adobe Express ist in jedem Adobe-Cloud-Abo enthalten, auch im kostenlosen! Hier finden Sie unzählige Vorlagen, Bilder und Grafiken, mit denen Sie schnell und unkompliziert Social-Media-Posts erstellen können, Ihre Präsentation oder Unterrichtsunterlagen erstellen oder aufpeppen können. Die erstellten Dateien lassen sich speichern oder sofort veröffentlichen.

Fr, 25.07., 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 26. Juli

Aspekte des Zeichnens: Licht und Schatten

Vitaly Medvedovsky

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. In drei einzelnen Modulen werden wesentliche Aspekte des Zeichnens behandelt.

Modul 2: Aspekte des Zeichnens: Licht und Schatten

Bitte bereithalten: Zeichenblock, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Kohle, Radiergummi.

Sa, 26.07., 13:00-15:00 Uhr

Montag, 28. Juli

Alla spiaggia in Italia - Rund um den Strandbesuch in Italien

Federico Savini

Ob am Gardasee oder am Mittelmeer, am Wasser ist es wunderbar. Hier lernen Sie nützliche Redemittel rund um den Strandbesuch - vom Liege und Schirm reservieren, über den Besuch in der Strandbar bis zum Sommerhit.

Mo, 28.07., 18:30-20:00 Uhr

Dienstag, 29. Juli

Wirbelsäulengymnastik

Patricia Palmiero-Ruthardt

Die Wirbelsäulengymnastik ermöglicht die Muskulatur und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern um Rückenschmerzen vorzubeugen. In dieser Stunde sollen Übungen, die den Rücken mobilisieren, kräftigen und dehnen vermittelt werden

Di, 29.07., 17:00-18:00 Uhr

Qigong

Monika Glänzer

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Basis dieser Kurse ist es, mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft, unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern, sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

Di, 29.07., 19:30-20:30 Uhr

Mittwoch, 30. Juli

Stretching und Mobility

Patricia Palmiero-Ruthardt

In dieser Stunde kombinieren wir Dehntechniken mit Mobilisationsübungen um eine bessere Beweglichkeit zu erhalten.

Mi, 30.07., 17:00-18:00 Uhr

Einführung in die Abstraktion

Martina Nehr-Kley

Das Malen von Bildern ohne Bezug zu einem konkreten Motiv ist eine große Herausforderung. Und gleichzeitig auch

eine spannende Aufgabe! Es stehen mehr die Verwendung von Farbe und das Zusammenspiel von Formen im Mittelpunkt des kreativen Schaffens. In diesem Kurs fokussieren wir uns auf den vielfältigen Einsatz von Farbe und das Kennenlernen von künstlerischen Techniken. Gemalt wird mit Acryl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malkleidung anziehen. Materialliste im Kurs auf der Homepage.

Mi, 30.07., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 31. Juli

Mit Meditation im „Hier und Jetzt“

Sabine Fischer

Im Hier und Jetzt zu sein bedeutet, den Augenblick in seiner Ganzheit zu erfassen, ohne von vergangenen Erfahrungen oder zukünftigen Erwartungen beeinflusst zu werden. Entdecke die Kraft des gegenwärtigen Moments! Bist du auf der Suche nach mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe in deinem Leben? Möchtest du lernen, den Moment zu schätzen und die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen? Wir werden gemeinsam verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken erkunden, die dir helfen, im gegenwärtigen Moment zu leben. Du wirst lernen, wie du deine Gedanken beruhigen und deine Sinne dafür öffnen kannst, die Schönheit des Hier und Jetzt zu erfahren. Diese Stunde richtet sich an alle, die Interesse an Meditation und Achtsamkeit haben – unabhängig von Vorkenntnissen.

Do, 31.07., 09:00-10:00 Uhr

Bir çay lüften – Türkisch für Café und Gastfreundschaft

Ramazan Güngör

Tee und Kaffee sind in der Türkei mehr als nur Getränke – sie sind eine Einladung zum Gespräch! Lernen Sie, auf Türkisch höflich zu bestellen, eine Einladung anzunehmen oder dankend abzulehnen. Mit interaktiven Übungen für erste echte Dialoge.

Do, 31.07., 17:30-19:00 Uhr

Bildung - Demokratie leben?

Tabea Knipp

Die Demokratie ist derzeit vor zahlreiche Herausforderungen gestellt. Welche Rolle spielt aber Bildung in diesem Zusammenhang? Und welches Verständnis von Demokratie geht damit einher. Eine Veranstaltung über Bildung als Teilhabe an Demokratie, über erfahrbares Lernen in Gemeinschaft.

Do, 31.07., 19:30-21:00 Uhr

Freitag, 01. August

Rechnen mit Datum und Zeit in Excel/Bedingte Formatierung

Susanne Ludwig

Entgegen anderslautenden Gerüchten kann man in Excel sehr gut mit Datum und Zeit rechnen. Wenn man darüber hinaus noch mit der Bedingten Formatierung dafür sorgt, dass Fristen z.B. unterschiedlich eingefärbt werden, klappt das mit den Terminen. Egal ob Sie Arbeitszeit erfassen, eine einfache Projektübersicht mit Fristen erstellen oder endlich keinen Geburtstag mehr vergessen wollen: hier sind Sie richtig. Excel-Grundkenntnisse sind hilfreich.

Fr, 01.08., 19:00-21:00 Uhr

Samstag, 02. August

Aspekte des Zeichnens: Porträtzeichnen

Vitaly Medvedovsky

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. In drei einzelnen Modulen werden wesentliche Aspekte des Zeichnens behandelt. Modul 3: Aspekte des Zeichnens: Porträtzeichnen

Bitte bereithalten: Zeichenblock, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Kohle, Radiergummi.

Sa, 02.08., 13:00-15:00 Uhr

Montag, 04. August

Zumba® Gold am Morgen mit Aline

Aline Franco Hunklinger

Zumba® Gold - ein lebendiger Tanzfit-

nesskurs in Gesellschaft, der Spaß macht. Perfekt für aktive Menschen, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfachere Zumba®-Choreografien und macht Spaß! Man wird fit, ohne es zu merken, denn ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert. Bitte in Sportkleidung mit Turnschuhen tanzen und Handtuch und Getränk bereithalten.

Mo, 04.08., 10:00-10:45 Uhr

Hatha Yoga

Renée Gellert

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

Mo, 04.08., 17:00-18:00 Uhr

Für Buchenthusiasten und Neugierige!

Ursula Schäfer

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie interessant und inspirierend es sein könnte, sich mit Gleichgesinnten über ein fesselndes Buch auszutauschen? Sie haben bisher weder Zeit noch Gelegenheit dazu gehabt? Sie möchten das einfach einmal ausprobieren?

Wenn Sie neugierig sind, was Sie erwartet und wie anregend das Gespräch über Literatur sein kann, dann sind Sie herzlich eingeladen, Ihre Gedanken und Leseindrücke mit anderen Bücherfreund/-innen zu teilen. Es ist keine Erfahrung erforderlich,

nur die Leidenschaft für Geschichten und den Austausch von Ideen sowie die Bereitschaft, neue Horizonte zu entdecken. Die Lektüre für diesen Abend ist: Samantha Harvey: Umlaufbahnen (dtv)

Mo, 04.08., 18:30-20:00 Uhr

Dienstag, 05. August

Achtsame Pause

Katrin Lehmann

Niemand hat unendlich viel Energie zur Verfügung. Und schon die Dichterin Elisabeth Barrett Browning brachte deshalb einst das bekannte Zitat „Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran, als eine Pause“. Dieses Angebot möchte Sie dazu einladen, sich mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen mal eine bewusste Auszeit am Tag zu nehmen und wieder frische Energie zu tanken. Danach können Sie entspannter, gelassener und zentrierter in den Alltag zurückkehren.

Di, 05.08., 17:00-17:30 Uhr

How to start a conversation - Talking about the weather

Margaret Ruck

Small talk is key to connecting with people. In this session, we will explore how to start a conversation effortlessly by talking about the weather. Learn useful phrases, gain cultural insights, and enjoy a nice conversation on a summer evening.

Di, 05.08., 20:00-21:30 Uhr

Mittwoch, 06. August

Zumba® Gold am Nachmittag mit Aline

Aline Franco Hunklinger

Zumba® Gold - ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, der Spaß macht. Perfekt für aktive Menschen, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfachere Zumba®-Choreografien

und macht Spaß! Man wird fit, ohne es zu merken, denn ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert. Bitte in Sportkleidung mit Turnschuhen tanzen und Handtuch und Getränk bereithalten.

Mi, 06.08., 17:00-17:45 Uhr

Rede-Rhetorik

Marcus Feuß

Wie baue ich stringente, zielführende, informative und überzeugende Reden inhaltlich auf? Was ist neben dem Inhalt noch wichtig für den Erfolg und die Wirkung einer Rede? (Blickkontakt, Stimmpräsenz, Artikulation, Gestik etc.)

Mi, 06.08., 18:00-20:00 Uhr

Mobilfunktarife und rund ums Gebührensparen im Internet

Matthias Weller

Hand aufs Herz – kennen Sie Ihren Mobilfunktarif und dessen Gebührenstruktur? Woher bekomme ich diese Information? Wo kann ich den monatlichen Verbrauch einsehen und ihn sogar direkt im Smartphone einschätzen? Was gibt es für kleine und ausbaubare Einsteigertarife? Was hat eine Drittanbietersperre mit Geld zu tun? Zu all diesen Fragen liefert der Dozent konkrete Antworten. Weiterhin gibt es tolle Webseiten, die Tipps zum Thema liefern. Verpassen Sie diesen Vortrag nicht, denn er kann sich im wahrsten Sinne des Wortes rechnen.

Dieser Web-Vortrag ist für Nutzer geeignet, die einen Computer (z.B. Notebook), ein Android- oder ein Apple-Gerät verwenden. Wir verwenden dabei ein Notebook oder ein Tablet und zusätzlich ein Smartphone oder Tablet.

Mi, 06.08., 09:00-10:30 Uhr

Donnerstag, 07. August

Achtsame Pause

Katrin Lehmann

Niemand hat unendlich viel Energie zur Verfügung. Und schon die Dichterin Elisabeth Barrett Browning brachte deshalb einst das bekannte Zitat „Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran, als eine Pause“. Dieses Angebot möchte Sie dazu einladen, sich mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen mal eine bewusste Auszeit am Tag zu nehmen und wieder frische Energie zu tanken. Danach können Sie entspannter, gelassener und zentrierter in den Alltag zurückkehren.

Do, 07.08., 12:30-13:00 Uhr

Freitag, 08. August

Videoschnitt mit InShot

Susanne Ludwig

InShot ist eine (kostenlose) App, mit der man schnell und einfach auf dem Smartphone Videos schneiden kann. Sie können auch Filme aus Fotos und Text erstellen. Filter und Effekte sind auch mit dabei. Sogar eine eigene Tonspur können Sie über das Video legen. So lassen sich Videos z.B. für den Social-Media-Auftritt oder die Präsentation professionalisieren.

Fr, 08.08., 19:00-21:00 Uhr

Montag, 11. August

Zumba® Gold am Morgen mit Aline

Aline Franco Hunklinger

Zumba® Gold - ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, der Spaß macht. Perfekt für aktive Menschen, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfachere Zumba®-Choreografien und macht Spaß! Man wird fit, ohne es zu merken, denn ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert. Bitte in Sportkleidung mit Turn-

schuhen tanzen und Handtuch und Getränk bereithalten.

Mo, 11.08., 10:00-10:45 Uhr

Hatha Yoga

Renée Gellert

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

Mo, 11.08., 17:00-18:00 Uhr

Mit Meditation im „Hier und Jetzt“

Sabine Fischer

Im Hier und Jetzt zu sein bedeutet, den Augenblick in seiner Ganzheit zu erfassen, ohne von vergangenen Erfahrungen oder zukünftigen Erwartungen beeinflusst zu werden.

Entdecke die Kraft des gegenwärtigen Moments! Bist du auf der Suche nach mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe in deinem Leben? Möchtest du lernen, den Moment zu schätzen und die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen? Dann ist dieser Meditationskurs genau das Richtige für dich!

Wir werden gemeinsam verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken erkunden, die dir helfen, im gegenwärtigen Moment zu leben. Du wirst lernen, wie du deine Gedanken beruhigen und deine Sinne dafür öffnen kannst, die Schönheit des Hier und Jetzt zu erfahren.

Diese Stunde richtet sich an alle, die Interesse an Meditation und Achtsamkeit haben – unabhängig von Vorkenntnissen.

Mo, 11.08., 19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 12. August

Meditation und Achtsamkeit

Heike Strathausen

Übungen zur Achtsamkeit geben uns die Möglichkeit, inne liegende Potentiale, wie z.B. Mitgefühl für sich und andere, Gelassenheit und Klarheit des Geistes zu entwickeln. Eine Einführung, wie wir mit schwierigen Gedanken und Emotionen besser im (Berufs-) Alltag umgehen können.

Di, 12.08., 18:00-19:00 Uhr

Mittwoch, 13. August

Zumba® Gold am Nachmittag mit Aline

Aline Franco Hunklinger

Zumba® Gold - ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, der Spaß macht. Perfekt für aktive Menschen, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfachere Zumba®-Choreografien und macht Spaß! Man wird fit, ohne es zu merken, denn ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert. Bitte in Sportkleidung mit Turnschuhen tanzen und Handtuch und Getränk bereithalten.

Mi, 13.08., 17:00-17:45 Uhr

Text lebendig sprechen

Marcus Feuß

Wie spreche ich bestimmte Texte (Nachrichten, Sachtexte, Werbetexte, Gedichte) lebendig, abwechslungsreich und ggf. emotional berührend? Auf welche Aspekte bzw. Kriterien muss ich hierbei achten?

Mi, 13.08., 18:00-20:00 Uhr

Freitag, 15. August

Aspekte des Zeichnens: Schattenspiel

Lena Jaschke

In diesem Zeichenkurs wird speziell auf die Silhouette von Gegenständen und Personen beim Zeichnen eingegangen. Sie erfahren, wie Sie durch gezeichnete Silhouetten Gegenstände darstellen können und gleichzeitig, wie wichtig der leere Raum in einem Bild ist. Außerdem erlernen Sie, wie die Silhouette Dynamik in gezeichnete Personen bringen kann. Während des Kurses erstellen Sie mind. zwei verschiedene eigene Zeichnungen.

Fr, 15.08., 18:15-19:45 Uhr

Montag, 18. August

Hatha Yoga

Renée Gellert

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

Mo, 18.08., 17:00-18:00 Uhr

Für Buchenthusiasten und Neugierige!

Ursula Schäfer

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie interessant und inspirierend es sein könnte, sich mit Gleichgesinnten über ein fesselndes Buch auszutauschen? Sie haben bisher weder Zeit noch Gelegenheit dazu gehabt? Sie möchten das einfach einmal ausprobieren? Wenn Sie neugierig sind, was Sie erwart-

tet und wie anregend das Gespräch über Literatur sein kann, dann sind Sie herzlich eingeladen, Ihre Gedanken und Leseindrücke mit anderen Bücherfreund/-innen zu teilen. Es ist keine Erfahrung erforderlich, nur die Leidenschaft für Geschichten und den Austausch von Ideen sowie die Bereitschaft, neue Horizonte zu entdecken. Die Lektüre für diesen Abend ist: Vigdis Hjorth: Die Wahrheiten meiner Mutter (Fischer)

Mo, 18.08., 18:30-20:00 Uhr

Dienstag, 19. August

Achtsame Pause

Katrin Lehmann

Niemand hat unendlich viel Energie zur Verfügung. Und schon die Dichterin Elisabeth Barrett Browning brachte deshalb einst das bekannte Zitat „Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran, als eine Pause“. Dieses Angebot möchte Sie dazu einladen, sich mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen mal eine bewusste Auszeit am Tag zu nehmen und wieder frische Energie zu tanken. Danach können Sie entspannter, gelassener und zentrierter in den Alltag zurückkehren.

Di, 19.08., 12:30-13:00 Uhr

Schnupperkurs Dänisch für Anfänger/-innen

Pernille Hjorth

Hier können Sie auf unterhaltsame Weise eine kleine Reise in die dänische Sprache machen. Sie erhalten das sprachliche Rüstzeug für die allerersten sprachlichen Kontakte auf Dänisch.

Di, 19.08., 18:15-19:45 Uhr

Mittwoch, 20. August

KI nutzen! Einführungskurs für Microsoft Copilot

Susanne Ludwig

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie ist mitten im

Alltag angekommen. Ob beim Schreiben von E-Mails, beim Erstellen von Präsentationen oder beim Durchsuchen von Daten: KI-gestützte Werkzeuge wie Microsoft Copilot können dabei helfen, Zeit zu sparen, bessere Ergebnisse zu erzielen und kreativer zu arbeiten. Der Fokus liegt auf dem praktischen Einsatz von Microsoft Copilot in Word, Excel, Outlook und weiteren Microsoft 365-Anwendungen. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Copilot sinnvoll in Ihre tägliche Arbeit integrieren können. Ideal für alle, die neugierig auf KI sind und den Einstieg nicht verpassen wollen.

Mi, 20.08., 19:00-21:00 Uhr

Überblick Digitales Gesundheitswesen

Matthias Weller

Erleben Sie, wie Mike die verschiedenen Möglichkeiten des Digitalen Gesundheitswesens in einem praktischen Beispiel kennenlernt. Er ist begeistert vom Nutzen der elektronische Gesundheitskarte (eGK), der Videosprechstunde, der elektronischen Patientenakte (ePA) und dem elektronischen Rezept (E-Rezept). Herr Weller unterstützt mit Leidenschaft bei IT-Themen wie Virtueller Unterricht, IT-Sicherheit und Mobile Endgeräte. Beruflich führte er u.a. als Trainingsmanager auch Online-Trainings durch, bildete sich in Cybersecurity, digitale Erwachsenenbildung und Digital Leadership weiter.

Mi, 20.08., 09:00-10:30 Uhr

Donnerstag, 21. August

Achtsame Pause

Katrin Lehmann

Niemand hat unendlich viel Energie zur Verfügung. Und schon die Dichterin Elisabeth Barrett Browning brachte deshalb einst das bekannte Zitat „Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran, als eine Pause“. Dieses Angebot möchte Sie dazu einladen, sich mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen mal eine bewusste Auszeit am

Tag zu nehmen und wieder frische Energie zu tanken. Danach können Sie entspannter und gelassener in den Alltag zurückkehren.

Do, 21.08., 17:00-17:30 Uhr

Bildung - Demokratie leben?

Tabea Knipp

In den letzten Jahren sind Themen um Feminismus und Weiblichkeit vermehrt in die Mitte der Gesellschaft gerückt. Diese Veränderung kann irritierend sein, aber auch neugierig machen. Eine Veranstaltung, die sich an alle Menschen, insbesondere auch an Männer richtet, die Grundgedanken der Gleichberechtigung in Geschlechterfragen kennenlernen möchten, und die Frage stellt, wie wir Menschen einander respektvoll begegnen können.

Do, 21.08., 19:30-21:00 Uhr

Freitag, 22. August

Kreativität bei der Motivsuche

Lena Jaschke

In diesem Kurs dreht sich alles um Ideen und Kreativität. Es werden Inspirationsquellen, Methoden und Tools vorgestellt, die für mehr Kreativität sorgen. Die meisten Techniken können auf verschiedenste Bereiche angewendet werden. In diesem Kurs liegt der Fokus jedoch auf der Motiv-Auswahl für das nächste Zeichen- oder Malprojekt.

Fr, 22.08., 18:15-19:00 Uhr

Montag, 25. August

Hatha Yoga

Renée Gellert

Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration

und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

Mo, 25.08., 17:00-18:00 Uhr

Piktogramme selber zeichnen

Susanne Ludwig

Mit Grafik-Programmen lassen sich einfache Piktogramme schnell selbst erstellen. Im Kurs werde ich Ihnen mit Affinity Designer (Sie können sich eine kostenlose Testversion herunterladen oder natürlich mit einem anderen Grafikprogramm arbeiten) zeigen, wie man einfache Piktogramme erstellt. Mit Piktogrammen können Sie auf Websites oder in Präsentation schnell Information vermitteln oder einen Wiedererkennungseffekt erzeugen. Der Kurs ist eine Gelegenheit, in ein Grafikprogramm reinzuschnuppern.

Mo, 25.08., 19:00-21:00 Uhr

Dienstag, 26. August

Lachmeditation, Lachyoga mit meditativer Entspannung

Silvia Bauer

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund, und die moderne Medizin bestätigt dies: Lachen ist ein wahrer Gesundbrunnen und die beste Medizin gegen Stress, Ärger und Angst. Forschungen belegen, dass Lachen das Immunsystem stärkt und Verspannungen löst, Schmerzen lindert und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Da beim Lachen Glückshormone ausgeschüttet werden, fühlen wir uns danach vielleicht auch emotional ausgeglichener. Eine Lachmeditation rundet den Kurs ab.

Di, 26.08., 18:00-19:30 Uhr

Griechische Antike 1: Literatur

Dr. Claudia Luchetti

Im ersten Teil der Reihe „Griechische Antike“ werden wir mit den Anfängen und Entwicklungen der altgriechischen Literatur beschäftigen.

Di, 26.08., 19:45-21:15 Uhr

Mittwoch, 27. August

Griechische Antike 2: Philosophie

Dr. Claudia Luchetti

Im zweiten Teil der Reihe „Griechische Antike“ werden wir uns mit Sokrates und Platon beschäftigen.

Mi, 27.08., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 28. August

Interaktive Quizze mit PowerPoint

Susanne Ludwig

Erinnern Sie sich noch an „Dalli Klick“ oder „Der große Preis“? Wir erstellen in PowerPoint Quizze für den Unterricht, Familieneifer oder für den eigenen Quizabend. PowerPoint ist nicht nur ein Werkzeug für Präsentationen, sondern bietet auch eine Vielzahl von Möglichkeiten, um interaktive Lerninhalte zu gestalten. Wir erstellen eine interaktive animierte „Fragenwand“, Multiple-Choice-Fragen und Bilderrätsel. Grundkenntnisse in PowerPoint sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Do, 28.08., 19:00-21:00 Uhr

Freitag, 29. August

Samenbomben herstellen

Lena Jaschke

Im Kurs sprechen wir über die Bedeutung von natürlichen Blumenwiesen für die Umwelt, die Artenvielfalt einer Wiese und welche wichtige Rolle diese bei der Bindung von CO₂ spielt. Dann wird schrittweise gezeigt, wie Samenbomben erstellt werden können und worauf Du bei der Herstellung achten musst. Am Ende des Kurses erhältst Du eine detaillierte Anleitung, um selbst Samenbomben herzustellen.

Fr, 29.08., 18:15-19:00 Uhr

Griechische Antike 3: Politik

Dr. Claudia Luchetti

Der dritte Teil der Reihe „Griechische Antike“ befasst sich mit der Geburt der Demokratie.

Fr, 29.08., 19:30-21:00 Uhr

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de