



Volkshochschule  
Tübingen e.V.



Ein ganzer  
Sommer  
für 25 Euro.

**vhs**  
**sommer-flat 2021**

## Notizen:

Kurzfristige Änderungen finden Sie tagesaktuell auf unserer Homepage.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Die vhs sommer-flat 2021

Auch in diesem Sommer gibt es von 15.07. bis 31.08. die Sommer-Flat der Volkshochschule Tübingen – 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 61 Kurstermine mit Angeboten aus allen Fachbereichen 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 Kurse gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Tübingen, die Sie ebenfalls im Internet auf unserer Homepage finden.

### 15. Juli

**211-96301**

#### **Meditation und Achtsamkeit am Abend**

Heike Strathausen

Meditation und Achtsamkeitstraining beruhigen unsere Gedanken und führen zu innerer Ausgeglichenheit. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete praktische Übungen zur Meditation, Achtsamkeit und verschiedener Atemübungen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im (Berufs-) Alltag finden können.

**Do, 15.07., 18:15-19:00 Uhr**

**Do, 22.07., 18:15-19:00 Uhr**

### 16. Juli

**211-96100**

#### **Erkenntnis als Licht in der griechischen Antike**

Claudia Luchetti

Die Erkenntnis, dass das Übersinnliche (das Geistige, das Göttliche) durch das Licht erfassbar und selbst als Licht manifest wird, ist sowohl eine Entdeckung als auch eine Grunderfahrung der griechischen Antike. Der Pfad, der hier rekonstruiert wird, beginnt bei der Wahrnehmung der Symbolkraft des Lichtes in der griechischen Dichtung und Religion, geht weiter mit dem Verständnis des Lichtes als konstitutivem Element der Wirklichkeit (des Seins) in der Philosophie

der Vorsokratiker und mündet in eine Untersuchung über die Lichtmetaphorik Platons, dem eigentlichen Begründer der Lichtmetaphysik.

**Fr, 16.07., 17:00-18:30 Uhr**

**211-96200**

#### **Die Literatur der Bukowina**

Mihaela Condrat

Paul Celan schrieb einst über die Bukowina: „Es war eine Gegend, wo Menschen und Bücher lebten“. Wir werden gemeinsam, neben der Wiederentdeckung von Gedichten von Rose Ausländer, Selma Meerbaum und Paul Celan, ein paar Fragen ins Gespräch bringen: Wie beeinflusst die politische und geographische Lage die kulturelle Entwicklung einer Stadt wie Czernowitz und was für eine Rolle spielte die Multilingualität im literarischen Topos der Bukowina?

**Fr, 16.07., 19:30-21:00 Uhr**

### 17. Juli

**211-96401**

#### **Erste Schritte Dänisch**

Pernille Hjorth

In diesem Schnupperkurs 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.

**Sa, 17.07., 18:30-20:00 Uhr**

## 20. Juli

**211-96302**

### **Wake Up Gymnastik**

Angela Kling

Entspannt und kraftvoll in den Tag! Der Kurs richtet sich an alle, die fit in den (Arbeits-) Tag starten möchten, bequem vom Homeoffice aus. Der Gymnastikteil trainiert Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit und setzt sich aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zusammen. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching und Entspannung.

**Di, 20.07., 08:00-08:45 Uhr**

**Di, 27.07., 08:00-08:45 Uhr**

**Di, 03.08., 08:00-08:45 Uhr**

**211-96402**

### **Erste Schritte Griechisch**

Nikolaos Hatziliadis

Eine abwechslungsreiche kleine Einführung in die neugriechische Sprache. Nach 90 Minuten sind Sie fit für einen ersten Smalltalk auf Griechisch!

**Di, 20.07., 18:30-20:00 Uhr**

## 21. Juli

**211-96291**

### **Zumba® Gold -**

### **Schritt für Schritt erklärt**

Berit Berger

Kurs für Einsteiger/-innen, die sich eine ausführliche Erklärung der Schritte wünschen. Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist ausgerichtet auf ältere Erwachsene, Fittesseinsteiger/-innen, Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck und für alle, die sich ein etwas langsames Tempo wünschen. Zumba® Gold bietet im Gegensatz zu Zumba®-Kursen veränderte, gelenkschonendere Schritte und ein angenehmes Tempo, um fit, gesund und bis ins hohe Alter in Bewegung zu bleiben. Ein lebendiger, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der vor allem Spaß macht.

**Mi, 21.07., 09:00-10:00 Uhr**

**211-96303**

### **Meditation und Achtsamkeit in der Mittagspause**

Heike Strathausen

Meditation und Achtsamkeitstraining beruhigen unsere Gedanken und führen zu innerer Ausgeglichenheit. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete praktische Übungen zur Meditation, Achtsamkeit und verschiedener Atemübungen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im (Berufs-) Alltag finden können.

**Mi, 21.07., 13:00-13:45 Uhr**

**Mi, 28.07., 13:00-13:45 Uhr**

**Mi, 04.08., 13:00-13:45 Uhr**

**211-96304**

### **Tai Chi und Qi Gong**

Björn Streng

Wenn Sie schon immer einmal mit dem Gedanken gespielt haben einen Qi-Gong- oder Tai-Chi-Kurs zu besuchen, diese Idee aber bisher nicht in die Tat umgesetzt haben, dann bietet Ihnen dieser 2-mal innerhalb des Sommer Flat-Programms stattfindende Kurs die ideale Möglichkeit, einen Einblick in die Welt dieser beiden chinesischen Bewegungslehren zu erhalten. Auch wenn Sie bereits über Vorerfahrungen mit Tai-Chi oder Qi-Gong verfügen, können Sie gerne an dem Kurs teilnehmen.

**Mi, 21.07., 17:00-17:45 Uhr**

**Mi, 28.07., 17:00-17:45 Uhr**

**211-96403**

### **Un apéro avec Marie B1/B2**

Marie Gienau-Saillard

Pourquoi pas prendre un apéritif de votre choix tout en conversant avec une enseignante bretonne? Rejoignez nous pour une soirée conviviale dans l'univers virtuel de Zoom.

**Mi, 21.07., 18:30-20:00 Uhr**

## 22. Juli

211-96103

### Das Rätsel des guten Lebens - Langeweile

Dr. Moritz Hildt

Die Frage nach dem guten Leben ist wohl so alt wie die Menschheit selbst: Was genau ist Glück? Wie stellt es sich ein? Wovon sollten wir uns hüten? Durch die Jahrhunderte hindurch, und über die Grenzen der Kulturen hinweg, sind sich diejenigen, die darüber nachdenken, darin einig, dass das gute Leben ganz zentral damit zusammenhängt, wie wir der Welt gegenüber treten. Die Langeweile ist ein eigentümlicher Zustand: Im Alltag tun wir viel, um ihr zu entkommen, da sie uns träge macht und unglücklich. Aber ist das alles? Oder steckt darin nicht noch mehr: Eröffnet die Langeweile vielleicht sogar einen besonderen Zugang zu uns selbst? Lassen Sie uns gemeinsam auf eine philosophische Spurensuche begeben!

Do, 22.07., 19:30-21:00 Uhr

## 23. Juli

211-96101

### Die ideale Stadt bei Platon und Aristoteles

Claudia Luchetti

Platon und Aristoteles haben sich unter anderem auch mit der Konzeption der Stadt (polis) intensiv befasst. Welche Stadt bzw. welche Verfassung (politeia) ist die beste und die gerechteste, um die Glückseligkeit ihrer Einwohner zu garantieren? Die platonische und aristotelische philosophisch-politische Theorie einer idealen Stadt wird ausgehend von Platons Staat und Aristoteles Politik untersucht.

Fr, 23.07., 17:00-18:30 Uhr

211-96106

### Spiritualität und Kultur in Südosteuropa

Mihaela Condrat

Neben Katholizismus und Protestantismus

stellt heute die Orthodoxie die drittgrößte Gruppe innerhalb des Christentums, und spielt eine wichtige Rolle in Europa, besonders in Südosteuropa. Aus allen nach der Wende EU eingetretenen Länder, ist Rumänien das Land der Orthodoxie, 86,5 % der Einwohner gehören zu der Rumänisch-Orthodoxen Kirche. Was Orthodoxie bedeutet, was für ein Gewicht die Kirche in Zusammenhang mit dem Staat hat, und wie sie die Kultur und die Gesellschaft des Landes beeinflusst, sind die Hauptthemen dieses Kurses. Darüber hinaus werden noch Themen wie: Ikonen-Ikonografie und byzantinische Musik (psaltische Musik) dargestellt.

Fr, 23.07., 19:30-21:00 Uhr

## 24. Juli

211-96305

### Leichte Sommerküche

Sona Hannaleck

Endlich ist Sommer! Man hat Lust auf eine Kleinigkeit zum Essen aber keine Lust dafür lange in der Küche zu stehen. An diesem Nachmittag bereiten wir leichtes und frisches kreatives Essen zu z.B. Kaltes Gurken-Süppchen, Sommerlichen italienischen Salat, Orientalischen Couscous mit Peperonata und ein leichtes Joghurt-Frucht-Eis.

Sa, 24.07., 16:00-18:30 Uhr

## 26. Juli

211-96504

### Sketchnotes - Schnupperkurs

Claudia Maas

Möchten Sie Informationen besser strukturieren und visuell anreichern? Dann lassen Sie sich inspirieren von der einfach zu erlernenden Technik des Sketchnotings. Sketchnotes, das sind Wort-Bild-Kombinationen, die Informationen sichtbar machen. Man zeichnet das, was man sich merken oder darstellen will und ergänzt die Bilder stichpunktartig mit Text. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass man besonders gut zeichnen kann. Je einfacher zu merken,

umso besser. Visuelle Notizen sind nicht nur effektiv, sie machen auch richtig viel Spaß, fördern die Kreativität und helfen, Inhalte besser zu verstehen und zu merken.

Das Sketchinar vermittelt grundlegende Techniken und den Aufbau einer eigenen visuellen Bibliothek. Bitte bereiten Sie Papier und Fineliner vor.

**Mo, 26.07., 11:00-13:00 Uhr**

## 27. Juli

**211-96404**

### **Un apéro avec Marie B1/B2**

Marie Gienau-Saillard

Pourquoi pas prendre un apéritif de votre choix tout en conversant avec une enseignante bretonne? Rejoignez nous pour une soirée conviviale dans l'univers virtuel de Zoom.

**Di, 27.07., 18:30-20:00 Uhr**

## 28. Juli

**211-96292**

### **Zumba® Gold -**

### **Schritt für Schritt erklärt**

Berit Berger

Kurs für Einsteiger/-innen, die sich eine ausführliche Erklärung der Schritte wünschen.

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist ausgerichtet auf ältere Erwachsene, Fittesseinsteiger/innen, Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck und für alle, die sich ein etwas langsames Tempo wünschen. Zumba® Gold bietet im Gegensatz zu Zumba®-Kursen veränderte, gelenkschonendere Schritte und ein angenehmes Tempo, um fit, gesund und bis ins hohe Alter in Bewegung zu bleiben. Ein lebendiger, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der vor allem Spaß macht.

Bitte bereithalten: Sportkleidung, Handtuch, Wasser.

**Mi, 28.07., 09:00-10:00 Uhr**

**211-96405**

### **Canzoni da vicino B1/B2**

Chiara Panicucci

In questo piccolo corso ci divertiremo insieme ascoltando e discutendo di canzoni italiane famose.

**Mi, 28.07., 18:30-20:00 Uhr**

## 29. Juli

**211-96307**

### **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.

**Do, 29.07., 17:00-18:00 Uhr**

**Do, 05.08., 17:00-18:00 Uhr**

**211-96308**

### **Rückenfit**

Maren Leuthner

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und zur Entspannungsfähigkeit kennen.

**Do, 29.07., 18:15-19:00 Uhr**

**211-96104**

## **Das Rätsel des guten Lebens - Gelassenheit**

Dr. Moritz Hildt

Die Frage nach dem guten Leben ist wohl so alt wie die Menschheit selbst: Was genau ist Glück? Wie stellt es sich ein? Wovon sollten wir uns hüten? Durch die Jahrhunderte hindurch, und über die Grenzen der Kulturen hinweg, sind sich diejenigen, die darüber nachdenken, darin einig, dass das gute Leben ganz zentral damit zusammenhängt, wie wir der Welt gegenüber treten. Nach mehr Gelassenheit sehnen wir uns alle. Diese Haltung – gegenüber der Welt, anderen Menschen und uns selbst – scheint unmittelbar mit dem Glück verbunden zu sein. Überlegungen zu ihr finden sich vom chinesischen Taoismus über die griechische Antike bis in die mittelalterliche Mystik. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine philosophische Spurensuche begeben!

**Do, 29.07., 19:30-21:00 Uhr**

**30. Juli**

**211-96102**

## **Das Wesen der Seele zwischen Mythos und Logos bei Platon**

Claudia Luchetti

Die griechischen Antike verwendete hauptsächlich ein Wort, um das wahre Selbst eines Lebewesens zu bezeichnen: Psyche, Seele. Nun, was ist das Wesen der Seele, wie sollen wir darüber sprechen, und wie können wir eine fundierte Erkenntnis von ihr erlangen? Platon thematisiert auf bezaundernde Weise diese Fragen in seinem Dialog Phaidros und verrät uns, dass die Natur der Seele von solcher Tiefe ist, dass man sowohl den logisch-demonstrativen als auch den mythologischen Zugang zu Hilfe rufen muss, um ihr Wesen ausfindig zu machen.

**Fr, 30.07., 17:00-18:30 Uhr**

**211-96204**

## **Handlettering**

Bianca Mehlretter

Hier wird die Schrift zum gestalterischen Schmuckelement! Das „Handlettering“ bietet zahlreiche Möglichkeiten Buchstaben kreativ einzusetzen.

Wir besprechen Schreibstile, Schriftarten und einsetzbare Materialien. Nach ein paar kleinen Aufwärmübungen zum Lockern unseres Handgelenks erarbeiten wir uns anhand von Vorlagen eine Schreib- und/oder Blockschrift. Dabei erhalten wir Tipps und Tricks zur Gestaltung unserer Buchstaben. Die Kombination von Schrift und grafischen Elementen helfen uns beim Experimentieren. Am Ende haben alle eine individuelle Karte mit Illustration ihrer Wahl und persönlichem Schriftzug gestaltet!

Bitte bereithalten: Papier, Stift/e wie vorhanden. Materialien bitte vor dem Kurs downloaden und ausdrucken.

**Fr, 30.07., 19:30-21:00 Uhr**

**31. Juli**

**211-96306**

## **Vegetarische Beilagen zum Grillen Sona Hannaleck**

Fleisch und Würstchen fürs Grillen sind schon vorhanden, doch Grillen ohne Beilagen? In diesem Kurs findet Ihr einige veggie Ideen. Gemeinsam bereiten wir: Avocado-Melonen-Salat, Zuchinsalat italienisch, Tofu mediterran, Ananuschutney und Nachtisch: gegrillte karibische Ananas mit Walnusseis.

**Sa, 31.07., 16:00-18:30 Uhr**

**02. August**

**211-96309**

## **Vinyasa Yoga**

Jana Lang

In diesen beiden Stunden verbinden wir Körperhaltungen (Asanas) mit dem Atem in einer abwechslungsreichen Sequenz. Die Sonnengrüße (Surya Namaskara) spielen eine zentrale Rolle und werden in ver-

schiedenen Variationen geübt. Die Asanas werden kürzer gehalten und gehen fließend ineinander über. Wir üben unsere Kondition und bauen Kraft und Stärke auf. Wir lassen die Stunde mit einigen ruhigeren Asanas und einer tiefen Entspannung ausklingen. Yoga-Grundkenntnisse sind willkommen.

**Mo, 02.08., 18:00-19:00 Uhr**

**Mo, 09.08., 18:00-19:00 Uhr**

**211-96202**

**Max Ernst –**

**Der Künstler und seine Frauen**

Sylvia Lierau

Max Ernst ist einer der bekanntesten Künstler der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Er war Mitbegründer der Kölner „Dada-Gruppe“, gehörte dem Künstlerkreis des Surrealisten André Breton an, floh vor den Nationalsozialisten von Frankreich nach Amerika und kehrte später wieder nach Frankreich zurück. Der rastlose Künstler war viermal verheiratet und hatte Affären mit Frauen aus dem Kunst-Jetset der Wilden Jahre des 20. Jahrhunderts, wie Gala Dali, Peggy Guggenheim und Leonora Carrington. Das Kurzseminar gibt einen Einblick in das Leben und Werk von Max Ernst und stellt die sechs wichtigsten Lebensabschnittspartnerinnen vor.

**Mo, 02.08., 19:30-21:00 Uhr**

## 03. August

**211-96205**

**Skizzieren für Einsteiger**

Martin Alber

Sie möchten die Dinge mit wenigen Strichen auf's Papier bringen? In diesem Workshop lernen Sie einige Übungen und Techniken kennen, mit denen Sie das Skizzieren Ihrer Zeichenmotive erproben und weiterentwickeln können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bereit halten: Zeichenmaterialien Ihrer Wahl (z.B. DIN A4-Papier, Bleistifte, Buntstifte, Kugelschreiber, Aquarüllstifte, Tuschestifte etc.).

**Di, 03.08., 17:00-19:00 Uhr**

## 04. August

**211-96406**

**Charla de verano B1/B2**

Conchy Cansino de Schaumann

Aquí puedes charlar con la sevillana Conchy Cansino de Schaumann, y con otros estudiantes de esto y lo otro y lo de más allá.

**Mi, 04.08., 18:30-20:00 Uhr**

## 05. August

**211-96310**

**Functional Fitness**

Maren Leuthner

Ein All-in-One Workout durch ein effektives Ganzkörpertraining mit Kraft- und Stabilitätsübungen in Intervallen. Die Übungen können im eigenen Tempo durchgeführt werden und sind so aufgebaut, dass immer mehrere Varianten vorgestellt werden. So könnt Ihr mit jedem Fitness-Level einsteigen und an Eure individuellen Grenzen gehen.

**Do, 05.08., 18:15-19:00 Uhr**

**Do, 12.08., 18:15-19:00 Uhr**

**211-96105**

**Das Rätsel des guten Lebens - Hoffnung**

Dr. Moritz Hildt

Die Frage nach dem guten Leben ist wohl so alt wie die Menschheit selbst: Was genau ist Glück? Wie stellt es sich ein? Wovor sollten wir uns hüten? Durch die Jahrhunderte hindurch, und über die Grenzen der Kulturen hinweg, sind sich diejenigen, die darüber nachdenken, darin einig, dass das gute Leben ganz zentral damit zusammenhängt, wie wir der Welt gegenüber treten. Wie wir Menschen in all unserem Tun, so ist auch die Hoffnung auf die Zukunft gerichtet. In ihr steckt eine enorme Antriebskraft – denn wenn wir auf etwas hoffen, kann uns das umso stärker dazu motivieren, unser Möglichstes zu tun, damit es auch tatsächlich eintritt. Und die Redewendung „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ lässt darauf schlie-



ßen, dass wir Menschen sie sogar bitter nötig haben... Lassen Sie uns gemeinsam auf eine philosophische Spurensuche begeben!

**Do, 05.08., 19:30-21:00 Uhr**

## 06. August

**211-96280**

### **Mit vier Akkorden durch die Galaxis - Ukulele Sing & Swing**

Anette Battenberg

Für alle, die ihre Ukulele selber stimmen können und die Griffe C, F, G (bzw. G7) und Am bereits kennen. Mit diesen vier Akkorden lassen sich die meisten Lieder aus Pop, Rock und Folk spielen. Wir spielen und singen gemeinsam, dazu gibt's Tipps für die linke Hand (leichtere Griffwechsel) und die rechte Hand (Schlagmuster in 4/4-, 3/4- und 6/8-Takt).

Wir spielen in der C-Stimmung (G-C-E-A).

**Fr, 06.08., 19:30-21:00 Uhr**

## 07. August

**211-96407**

### **Griechische Lieder mit Nikos**

Nikolaos Hatziliadis

In diesem kleinen Kurs können Sie mit unserem Dozenten Nikos Hatziliadis und seiner Bouzouki berühmte griechische Lieder mitsingen.

**Sa, 07.08., 17:00-18:30 Uhr**

## 09. August

**211-96203**

### **Caravaggio und Bernini – Motion und Emotion**

Sylvia Lierau

Der Maler Caravaggio und der Bildhauer Bernini sind die Galionsfiguren einer neuen innovativen Kunstrichtung, die in Rom um 1600 ihren Ausgang nahm und später als „barocco“ bezeichnet wurde. Die Gattungen Bildhauerei und Malerei befruchteten sich gegenseitig: Berninis Skulpturen haben eine

große malerische Qualität und Caravaggio erreicht durch geschickte Lichtinszenierung ein hohes Maß an plastischer Wirkung.

Beiden Künstlern ist gemeinsam, dass sie die „affetti“ – Gefühle – in Szene stellen.

Ihre Werke überraschen, erstaunen und schockieren heute wie vor 400 Jahren das Publikum und regen zu Empathie an.

**Mo, 09.08., 19:30-21:00 Uhr**

## 10. August

**211-96408**

### **Charla de verano B1/B2**

Conchy Cansino de Schaumann

Aquí puedes charlar con la sevillana Conchy Cansino de Schaumann, y con otros estudiantes de esto y lo otro y lo de más allá.

**Di, 10.08., 18:30-20:00 Uhr**

## 11. August

**211-96311**

### **Meditation und Achtsamkeit in der Mittagspause**

Heike Strathausen

Meditation und Achtsamkeitstraining beruhigen unsere Gedanken und führen zu innerer Ausgeglichenheit. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete praktische Übungen zur Meditation, Achtsamkeit und verschiedener Atemübungen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im (Berufs-) Alltag finden können.

**Mi, 11.08., 13:00-13:45 Uhr**

**Mi, 18.08., 13:00-13:45 Uhr**

**211-96500**

### **„Stadt | Land | DatenFluss“**

### **Die App für mehr Datenkompetenz!**

Marcel Schwarz, Janis Mirco Damberg

...mit diesem Ziel wurde die App vom deutschen Volkshochschulverband entwickelt, dessen Schirmherrin unsere Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel ist. Neben der Datenkompetenz soll die Funktionsweise neuer datengestützter Technologien und

deren Potenziale mit einem spielerischen Ansatz erklärt werden. Im Zentrum der App steht deshalb eine virtuelle Stadt, in der die verschiedenen, von der Digitalisierung geprägten Lebensbereiche symbolhaft repräsentiert werden. Dorthin möchte wir Sie in diesem Kurs entführen und Ihnen den Aufbau der App näher bringen.

Ergänzend dazu stehen Ihnen die beiden geprüften Datenschutzbeauftragten Marcel Schwarz und Janis Mirco Damberg für weitere Fragen der Digitalisierung zur Verfügung. Aufgrund Ihrer Ausbildung zum Fachinformatiker und des Studiums der IT-Security können sie hierbei neben ihrer Berufserfahrung auf eine breite Palette an Wissen zurückgreifen.

**Mi, 11.08., 17:30-19:00 Uhr**

## 13. August

**211-96206**

### **Kreative Urlaubspost - Postkarten, Briefumschläge & Co. selber machen**

Tabea Dölker

Gibt es Schöneres als individuelle, persönliche Post im eigenen Briefkasten zu haben? Und weil dieses Jahr unsere Urlaubspost vermutlich nicht von der großen Reise kommt, wollen wir diese mit all den tollen Materialien, die wir zuhause haben, kreativ gestalten. Von selbstgemachten Umschlägen aus altem Kartenmaterial, Postern oder Kunstwerken der Kinder, über Briefpapier mit eigenen Zeichnungen, Stempeln oder schönen Letterings bis hin zum Postkartenmotiv des eigenen Gartens oder Balkons. Wir bekommen jede Menge Inspiration, tauschen uns aus, legen schon mal los und haben am Ende bestimmt ganz viele schöne Ideen, die nur auf Umsetzung warten. Bitte bereitlegen: Blanko-Postkarten, Material, mit dem gerne gearbeitet werden möchte (z.B. Farben, Stifte, Papiere, Stempel usw.), Zettel und Stift für Notizen.

**Fr, 13.08., 19:30-21:00 Uhr**

## 14. August

**211-96201**

### **Surrealistische Dichtung aus Griechenland: So diffundiert die Galaxie in deinen Geist**

Peter Holland, Dr. Elena Pallantza

In Lesung und Gespräch tauchen wir in ein kaum bekanntes Kapitel europäischer Literaturgeschichte ein – die surrealistische Avantgarde im Griechenland der 1930er und -40er Jahre. Dazu geben wir auch Einblicke in aktuell entstehende Übersetzungen aus dem Werk des Schriftstellers und Psychoanalytikers Andreas Embirikos, dessen „Gedichtereignisse“ seine Zeitgenossen schockierten, aber eine Generation junger AutorInnen begeisterte und maßgeblich beeinflusste – unter ihnen der spätere Nobelpreisträger Odysseas Elytis. Heute gilt Embirikos als einer der bedeutendsten griechischen Lyriker des 20. Jahrhunderts, dessen Entdeckung im deutschsprachigen Raum längst überfällig ist.

**Sa, 14.08., 17:00-19:15 Uhr**

## 16. August

**211-96312**

### **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, 16.08., 18:00-19:00 Uhr**

**Mo, 23.08., 18:00-19:00 Uhr**

## 17. August

211-96502

### Die eigene Postkarte gestalten mit Affinity Designer oder Adobe Illustrator

Susanne Ludwig

Ob Einladung oder kurzer Gruß von Balkonien: warum nicht mal eine eigene Karte gestalten? Auch

für nicht Zeichenbegabte geeignet. (Sie können auch teilnehmen, wenn Sie zum Beispiel mit Adobe Illustrator arbeiten.)

Di, 17.08., 17:30-19:45 Uhr

## 18. August

211-96409

### Summernight Conversation with Margaret B1/B2

Margaret Ruck

Your opportunity to converse in English with a British teacher: let's talk about positive things! Fluent English required.

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

## 19. August

211-96313

### 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.

Do, 19.08., 17:00-18:00 Uhr

Do, 26.08., 17:00-18:00 Uhr

211-96208

### An die Stempel, fertig, los! Stempel selber machen für Papier und Stoff

Tabea Dölker

Selbst gestaltete Stempel lassen sich wunderbar einsetzen für selbstgemachte Postkarten, Notizhefte, Geschenkpapier, Geschirrhandtücher, Kissenbezüge oder Jute-Beutel etc.; eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Wir schauen uns unterschiedliche Techniken der Stempelherstellung an und gehen gleich in die Umsetzung. Ein paar Sommer-Motivideen werdet ihr hier zum Download finden, ihr könnt euch aber auch gerne eigene Motive vorzeichnen oder ausdrucken (am Anfang machen einfache, nicht allzu filigrane Motive deutlich mehr Spaß). Auch die Materialien, die ihr für diesen Workshop benötigt, werden hier zum Download zu finden sein. Legt darüber hinaus alles, was ihr damit im Anschluss gerne bestempeln möchtet, bereit. Dann heißt es nur noch: An die Stempel, fertig, los!

Do, 19.08., 19:30-21:00 Uhr

## 20. August

211-96410

### Altre canzoni da vicino B1/B2

Chiara Panicucci

In questo piccolo corso ci divertiremo insieme ascoltando e discutendo di canzoni italiane famose.

Fr, 20.08., 18:30-20:00 Uhr

## 24. August

211-96501

### Passwörter nerven? Lösungen für das Passwörterchaos - Tipps und Tricks zum Umgang mit Authentifizierung

Marcel Schwarz, Janis Mirco Damberg

“Passwort123” wird schon passen? Wir gestalten mit Ihnen schnell und einfach ein sicheres Kennwort und zeigen Ihnen Fallstricke und Tücken. Die Meisten unter Ihnen kennen es, kurz mal für ein neues Portal

registrieren und „schwupps“ kommt sie wieder, die leidige Frage nach einem sicheren Kennwort. „Und nun?“ Hier geht sie los, die nervige Suche nach einem neuen Passwort: mindestens 8 Stellen soll es haben, neben Groß- und Kleinschreibung dann auch noch Zahlen und Sonderzeichen enthalten. Bereits seit mehreren Jahren beschäftigen sich die Beiden Dozenten, Janis Mirco Damberg und Marcel Schwarz mit dem Thema IT-Sicherheit. Aktuell studieren sie IT-Security an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen. Zudem bringen sie Ihre Erfahrung aus der Ausbildung zum Fachinformatiker, Informationstechnischen Assistenten (ITA) und ihrer Berufstätigkeit mit ein.

**Di, 24.08., 17:30-19:00 Uhr**

**211-96294**

### **Zumba® Fitness**

Berit Berger

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist ein Fitness-Tanz-Workout, es beinhaltet einfache Schritte, Hüpfen und Drehungen, die zu Latino-Rhythmen und internationaler Musik getanzt werden. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich lebendig fühlen will, die Bewegung kommt dann wie von selbst. Herz/Kreislauf, Muskulatur, Beweglichkeit und Konzentration werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt. Dabei kommt ihr Euch vor wie auf einer tollen Party. In diesem Schnupperkurs werden die wichtigsten Schritte erklärt, sodass die Teilnehmer sofort den Choreografien folgen können.

**Di, 24.08., 20:00-21:00 Uhr**

## **25. August**

**211-96211**

### **Wasserfarben feat. Fineliner**

Tabea Dölker

Die Kombination aus Fineliner und Wasserfarben verbindet zwei ganz unterschiedliche Techniken auf spannende Weise miteinander: das Filigrane und Präzise des Fine-

liners mit dem Weichen und Unkontrollierbaren der Wasserfarben. Wir probieren uns an einfachen Motiven mit Blättern, Blüten und Mustern und bekommen ein Gefühl für das Zusammenspiel der beiden Techniken. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Bitte bereitlegen: stärkeres Papier, Wasserfarben, unterschiedliche Pinsel, Fineliner (unterschiedliche Strichstärken).

**Mi, 25.08., 19:30-21:00 Uhr**

## **30. August**

**211-96503**

### **Geknipst - und dann? Bilderflut auf dem Android-Smartphone beherrschen**

Susanne Ludwig

Einfache Bildbearbeitung auf dem Smartphone und Verwaltung der Bilder: Alben erstellen, Fotos in der Cloud/auf dem PC sichern, Fotos teilen/veröffentlichen. Der Kurs ist für Smartphones mit Android.

**Mo, 30.08., 17:30-19:00 Uhr**

## **31. August**

**211-96296**

### **Zumba® Gold - Schritt für Schritt erklärt**

Berit Berger

Kurs für Einsteiger/-innen, die sich eine ausführliche Erklärung der Schritte wünschen. Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist ausgerichtet auf ältere Erwachsene, Fittesseinsteiger/-innen, Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck und für alle, die sich ein etwas langsames Tempo wünschen. Zumba® Gold bietet im Gegensatz zu Zumba®-Kursen veränderte, gelenkschonendere Schritte und ein angenehmes Tempo, um fit, gesund und bis ins hohe Alter in Bewegung zu bleiben. Ein lebendiger, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der vor allem Spaß macht.

**Di, 31.08., 17:00-18:00 Uhr**

# Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

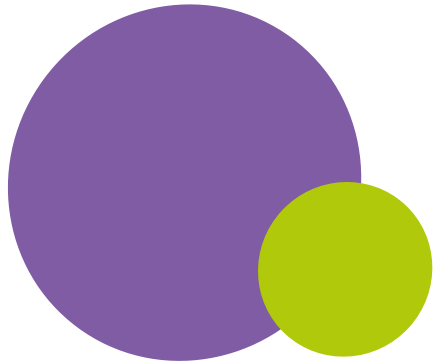
## Impressum

### Programm sommer-flat 2021

Volkshochschule Tübingen e.V.  
Katharinenstr. 18  
72072 Tübingen

**V.i.S.d.P.:**  
Susanne Walser





Volkshochschule Tübingen  
Katharinenstr. 18  
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29  
[anmeldung@vhs-tuebingen.de](mailto:anmeldung@vhs-tuebingen.de)  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)