



Volkshochschule Tübingen e.V.  
Außenstellen im Steinlachtal

**zusammenleben.  
zusammenhalten.**



**Herbst / Winter 2019 / 20**  
**[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)**

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der vhs,**  
 vor Ihnen liegt die Ausgabe „vhs im Steinlachtal“, in der sich unsere fünf Außenstellen an der Steinlach mit einem vielfältigen und umfangreichen Angebot präsentieren.  
 Wir hoffen, dass Sie darin interessante Angebote für sich finden und freuen uns, Sie als Teilnehmer/in bei uns begrüßen zu dürfen.

## Semesterplan

Herbst-/Wintersemester 2019/2020

Semesterbeginn: Mo, 30. September 2019  
 Semesterende: So, 16. Februar 2020

	Sep	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar		
MO	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10
DI	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11
MI	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12
DO	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13
FR	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14
SA	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15
SO	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

## Programm Steinlachtal Herbst/Winter 2019

### Herausgeber:

Volkshochschule Tübingen e.V.,  
 Katharinenstr. 18  
 72072 Tübingen

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

Es gelten die AGB der Volkshochschule Tübingen e.V. Diese können Sie jederzeit auf unserer Homepage einsehen unter [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

Anmeldungen sind selbstverständlich auch in der Hauptstelle in Tübingen sowie über die Homepage möglich.

Für alle Bilder wurden uns die Rechte von den jeweiligen Fotografen übertragen oder sind lizenziert nach CC0.

## Bodelshausen

### Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29

Fax: 07071 5603-28

[bodelshausen@vhs-tuebingen.de](mailto:bodelshausen@vhs-tuebingen.de)

## 192-81401

### English Conversation B2

#### Kleingruppe

Angelika Vipond

Topics of human interest as well as current affairs will be at the center of this course. We will discuss newspaper and magazine articles, song texts, poems, short stories together with a graded reader at B2 level. Fluency will be improved by vocabulary training and short writing tasks set as homework, including teacher feedback. Also, some grammar will be practiced.

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr**

**ab Do, 10.10., 12 Termine, 108,00 €**

**Steinacker-Schule Bodelshausen**

## Dußlingen

**Leitung: Monika Schramm**

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen,  
Bahnhofstr. 12, 72144 Dußlingen  
Auskunft: 07072 9299-291 oder 07072 80449  
E-Mail: [dusslingen@vhs-tuebingen.de](mailto:dusslingen@vhs-tuebingen.de)



**Anmeldung:**

Tel.: 07071 5603-29, Fax: 07071 5603-28

### Yoga

**192-83300**

#### Yoga und Meditation

Manfred Fehrenbach

Yoga und Zen sind ganzheitliche Übungen, die Körper, Geist und Seele achtsam und direkt ansprechen. Sie erfahren, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg der Achtsamkeit. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses.

**montags 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 30.09.  
16 Termine, 112,00 €  
Kulturhalle Dußlingen**



### Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen/Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration, Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

**192-83305**

**Kleingruppe**

Marianne Egloff

**dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab Di, 01.10.  
12 Termine, 90,00 €  
BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

## 192-83306

Monika Schramm

**mittwochs 20:00-21:30 Uhr**  
**ab Mi, 09.10., 12 Termine, 88,80 €**  
**BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

## 192-83307

Monika Schramm

**donnerstags 20:00-21:30 Uhr**  
**ab Do, 10.10., 12 Termine, 88,80 €**  
**BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

## 192-83308

Erne Greiner

**mittwochs 17:30-19:00 Uhr**  
**ab Mi, 02.10., 12 Termine, 88,80 €**  
**Kulturhalle Dußlingen**  
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und warme Socken.

## 192-83309

**Kleingruppe**

Marianne Egloff

**dienstags 20:15-21:30 Uhr, ab Di, 01.10.**  
**12 Termine, 90,00 €**  
**Anne-Frank-Schule Dußlingen, Aula**

## 192-83310

### Winter-Schnupper-Yoga

Monika Schramm

Yoga fördert Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Körperübungen in Einklang mit dem Atem trainieren Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Der Einsatz von Hilfsmitteln erlaubt es auch allen, Yoga-Positionen gesundheitsschonend und effektiv einzunehmen. Durch Entspannungsübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe.

**Do, 23.01., 20:00-21:30 Uhr**  
**Do, 30.01., 20:00-21:30 Uhr**  
**Do, 06.02., 20:00-21:30 Uhr**  
**27,00 €**  
**BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

**Für die Yogakurse bitte eine rutschfeste Matte mitbringen.**

## Gymnastik und Bewegung

### Wirbelsäulengymnastik

Ein Kurs für alle, die beweglich und fit bleiben möchten. Der Kurs umfasst Dehn-, Mobilisations und Kräftigungsübungen von Kopf bis Fuß mit und ohne Gerät. Besonders wird auf die stabilisierende Rumpfmuskulatur eingegangen und zudem werden Tipps für ein „rückengerechtes Verhalten“ im Alltag gegeben.

## 192-83340

Jana Schneider

**donnerstags 17:30-18:30 Uhr, ab Do, 10.10.**  
**12 Termine, 56,00 €**  
**Kulturhalle Dußlingen**  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

## 192-83341

Jana Schneider

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr**  
**ab Do, 10.10., 12 Termine, 56,00 €**  
**Kulturhalle Dußlingen**  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.



**192-83345**

## **Sturzprophylaxe**

Iris Dürr

Sicherheit fürs Älterwerden mit Übungen rund um Gleichgewicht und Balance. Verbunden mit Kraft, Koordination und viel Spaß für Alle, die rüstig sind und fit bleiben wollen.

**montags 10:00-11:00 Uhr, ab Mo, 07.10.**

**10 Termine, 46,70 €**

**Kulturhalle Dußlingen**

**192-83346**

## **Bodyforming**

Hermine Zürn

Ein Gesamt-Workout zur Straffung und Kräftigung und zur Steigerung der Ausdauer für den gesamten Körper, insbesondere des Bauch-Beine-Po-Bereichs. Durch den gezielten Mix aus Gymnastik, Aerobic, Pilates und Yoga wird Muskelkraft und Ausdauer zur Formung der Figur sowie Herz-Kreislauf zur Fettverbrennung miteinander verbunden. Kein Kurs am 07.01.2020.

**dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab Di, 01.10.**

**15 Termine, 70,00 €**

**Kulturhalle Dußlingen**

**Bitte mitbringen: Matte, großes und kleines Handtuch.**

**192-83348**

## **Fitness für und neben der Piste**

Hermine Zürn

Kondition, Kraft und Beweglichkeit stehen hier im Focus der Stunde. Mit gezieltem Training bereiten wir unsere Muskeln und den ganzen Körper rund um den Sport und Spaß auf der Piste und im Schnee vor!

**montags 19:30-20:15 Uhr, ab Mo, 04.11.**

**7 Termine, 31,50 €**

**Kulturhalle Dußlingen**

**Bitte mitbringen: Eine Matte.**



### **Information zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen**

Das momentane System, welches die Krankenkassen zur Zuschussung der Gesundheitskurse eingeführt haben, lässt uns leider keine zuverlässigen Aussagen mehr darüber treffen, welche Kosten übernommen werden. Lediglich die AOK hat eigene Standards.

Daher verzichten wir auf eine Kennzeichnung und bitten Sie, vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse Informationen dazu einzuholen.

**Bitte gehen Sie nicht davon aus, dass bisher bezuschusste Kurse auch weiterhin übernommen werden.**

## Mössingen

**Leitung: Susanne Waidmann**

Freiherr-vom-Stein-Str. 20, 72116 Mössingen

Auskunft: 07473 272084, Fax: 07473 272085

E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Mittwoch, 09:30-13:00 Uhr, Donnerstag, 14:00-16:30 Uhr

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.



**Auskunft und Anmeldung:**

Tel.: 07071 5603-29, Fax: 07071 5603-28

### Infoabend

**192-86100**

#### AiFS

**Auslandsaufenthalten, Au Pair, Work & Travel, Freiwilligenprojekte u.v.m.**

Aline Katzenberger

Abi in der Tasche, Ausbildung geschafft und jetzt? Ab in Ausland! Ob Au Pair, Work & Travel, Auslandssemester, Freiwilligenprojekte oder oder, AiFS hat auch das richtige für Dich! Komm vorbei und informiere dich.

**Mi, 13.11., 18:30-20:00 Uhr**

**ohne Gebühr**

**Quenstedt-Gymnasium**

**Goethestr. 25, Raum 106**

### Für's Ehrenamt

**192-86150**

#### It's Showtime!

**Ein Rhetorik-Präsentationstraining**

Sandra Aslantas

Früher oder später trifft es jeden! Eine spontane Vorstellungsrunde, eine Kundenpräsentation oder ein Fachvortrag – Die Präsentation muss stimmen. Häufig bewirkt allein der Gedanke daran Herzrasen. Ein

misslungener Auftritt verbaut Chancen und blockiert. Auf Sie kommt es an! Hier sind Sie das Medium Ihrer Präsentation mit dem Ziel zu überzeugen. Sie lernen:

- Ihre Performance zu optimieren
  - Ihr Publikum von Ihrem Anliegen zu überzeugen
  - Sicherheit und Selbstvertrauen beim Präsentieren zu gewinnen
  - Ihre Rede flexibel und kreativ zu halten
  - Ihren Körper während der Präsentation zu beherrschen
  - Versch. Reden-Dramaturgien kennen
- Das Seminar findet im Rahmen der Fortbildungsreihe für Engagierte in Mössingen „Kompetent fürs Engagement“ statt.

**Fr, 08.11., 16:00-18:30 Uhr,**

**ohne Gebühr**

**Pausa Tonnenhalle, Vortragsraum**

### Fotografie

**192-86213**

#### Frauenpower hinter der Kamera – Kleingruppe

Thomas Lakay

Sie haben eine Kompakt- oder Bridgekamera und wollten schon immer einmal mehr aus ihr herausholen? Einfach bessere



Bilder machen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Wir weihen Sie in die Geheimnisse der Kamertechnik und der Bildgestaltung ein. Im Rahmen des Praxisteils zeigen wir Ihnen, wie Sie Motive ins Bild bringen und setzen diese gemeinsam mit Ihnen in schöne Bilder um – „learning by doing“. Im letzten Kursteil werden wir die Bilder aus dem Praxisteil besprechen. Anschließend gehen wir auf die Bildbearbeitung, Bildpräsentation und die Kamerapflege ein. Für diesen Kurs benötigen Sie eine Kompaktkamera oder eine Bridgekamera. Der Kurs ist für Spiegelreflexkameras nicht geeignet! Dieser Kurs ist ausschließlich für Frauen und Mädchen gedacht. Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung, zu allen Kursterminen.

**Fr, 15.11., 22.11., 18:00-21:30 Uhr**

**Sa, 23.11., 13:00-16:00 Uhr**

**Fr, 29.11., 13:00-16:00 Uhr**

**91,80 €, Quenstedt-Gymnasium,  
Goethestr. 25, Raum 105**

**192-86214**

## **Einführung in die digitale Spiegelreflexfotografie**

### **Kleingruppe**

Thomas Lakay

Mit dem Einsatz einer digitalen Spiegelreflexkamera eröffnen sich dem Fotografen, selbst wenn er nur eine einfache dSLR benutzt, praktisch unendliche Möglichkeiten beim Kameraeinsatz und der Bildgestaltung. Dies geht von der (fast) totalen Bildkontrolle, über die Anwendungen von Automaten und Halbautomaten, bis zum Einsatz von Wechselobjektiven und Blitzgeräten. Dieser Kurs wird Ihnen die Grundlagen über die Wirkungsweise von Kamera, Objektiv und Zubehör vermitteln. Ebenfalls beschäftigen werden wir uns mit Themen zur besseren Bildgestaltung sowie der Bildbearbeitung. Abrunden wird diesen Kurs ein Praxisteil an einem Samstag Nachmittag, dem ein Termin zur Bildbesprechung



und Beratung folgen wird. Während des Praxisteils werden Sie gezielte Aufgaben abarbeiten und unter Umständen Hilfsmittel einsetzen, die Ihnen bisher unbekannt waren. Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung, zu allen Kursterminen.

**Fr, 10.01., 17.01., 24.01., 18:00-21:30 Uhr**  
**Sa, 18.01., 13:00-16:00 Uhr, 95,40 €**  
**Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 105**

## Musik & Theater

**192-86231**

### Lesetheater für Ältere

#### Kleingruppe

Margit Neidhart-Hübner

Mit szenischem Vorlesen zu mehr Lesefreude und Lesekompetenz! Das Lesetheater verbindet das laute Lesen von literarischen Texten (deutsche Balladen, Märchen und griechische Sagen) mit ausdrucksstarkem Gestalten. Dabei werden die wechselnden Sprechrollen durch Intonation, Stimmlage, Mimik und Gestik mit Leben gefüllt. Ohne Auswendiglernen, Requisiten und Aufführung! Das Lesetheater eignet sich auch zur Verbesserung der Sprachkompetenz bei Deutsch als Zweitsprache und für Teilnehmer/-innen mit eingeschränkter Mobilität.

**donnerstags 10:00-11:30 Uhr**  
**ab Do, 17.10., 7 Termine**  
**63,00 € + 3,00 € Lernmittelgebühr**  
**Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Gute Stube**

**192-86270**

### Der Mensch hinter der Musik

**Belcanto und Musikdrama –  
eine kleine Geschichte der Oper**

Dr. Achim Stricker

In der Spätrenaissance entstand aus der Wiederbelebung der antiken Tragödie ein neuartiges Gesamtkunstwerk aus Ge-

sang und Schauspiel, Kulissenmalerei und Bühnenmaschinerie: die Oper. Über Jahrhunderte war die Belcanto-Oper, der „Schöngesang“, italienisch definiert: von Monteverdi über Händel bis Mozart. Deutschsprachige Komponisten wie Gluck und Wagner setzten mit ihren Opernreformen Gegenakzente. Die kleine Gattungsgeschichte zieht einen Bogen von den ersten Barockopern um 1600 bis zum aktuellen Musiktheater der Gegenwart. Schwerpunkte liegen bei den veristischen Opern von Verdi und Puccini.

**freitags 08:30-11:45 Uhr, ab Fr, 25.10.**  
**4 Termine, 78,00 € + 1,50 € Lernmittelgebühr, Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Vortragsraum**

## Kreatives

**192-86298**

### Weihnachtlicher Lichterstrauß

Heidrun Wehrstein

An diesem Abend gestalten Sie unter fachkundiger Anleitung einen ganz besonderen Raumschmuck für die Adventszeit- und Weihnachtszeit. Der Lichterstrauß, der aus verschiedenen Nadelgehölzen, weihnachtlichen Accessoires und einer Lichterkette gebunden wird, zaubert eine wunderschöne, besinnliche Stimmung in Ihre Wohnung. Die Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 €, je nach Verbrauch, werden im Kurs bei der Kursleiterin beglichen. Bei Abmeldung später als drei Werkzeuge vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden.

**Di, 19.11., 19:00-21:30 Uhr, 23,30 €**  
**Quenstedt Gymnasium,  
Goethestr. 25, Raum 100**  
Bitte mitbringen: Eine Rebschere.

Anmeldungen sind auch in Tübingen  
unter Tel.: 07071 5603-29 oder  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de) möglich





## 192-86297 Herbstspindel

Heidrun Wehrstein

Möchten Sie Ihr Haus herbstlich gestalten oder brauchen Sie ein besonderes Geschenk, das Sie so nirgends kaufen können? Dann lassen Sie sich an diesem Abend dazu inspirieren. Unter Anleitung einer Floristin können Sie eine farbenprächtige Herbstspindel aus Naturmaterial zum Hängen binden. Die Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 €, je nach Verbrauch, werden im Kurs bei der Kursleiterin beglichen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Bitte mitbringen: Eine Rebschere

**Mi, 09.10., 19:00-21:15 Uhr, 21,00 €**  
Quenstedt Gymnasium,  
Goethestr. 25, Raum 100

## Yoga

### 192-86300 Hatha-Yoga

Charlotte Kemm

Hatha-Yoga ist eine sehr alte ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden. Bitte mitbringen: Eine rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung und Decke.

**dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 01.10.**  
**15 Termine, 105,00 €**  
Ortschaftsverw. Öschingen,  
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

### 192-86301 Hatha-Yoga – Harmonie für den Körper

Christl Voigtländer

Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Yoga-Übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomische Gegebenheit des Übenden wird dabei stark berücksichtigt. Zugleich wirken sie Stress abbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, warme Socken, warme Decke und ein Handtuch 70 x 145 cm groß.

**dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 01.10.**  
**10 Termine, 70,00 €**  
Ortschaftsverw. Öschingen,  
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum

**192-86305**

## Hatha-Yoga

Edith Pletzer

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. 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.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke.

**montags 19:15-20:45 Uhr, ab Mo, 30.09.**

**12 Termine, 84,00 €**

**Gottlieb-Rühle-Schule, Musiksaal,  
Breite Str. 13**

**192-86306**

## Hatha-Yoga & Qigong

Erne Greiner

Entdecken Sie mit kleinen Bewegungsabläufen aus der östlichen Tradition eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit, achten auf Ihre Atmung und verbessern Ihre Körperhaltung. Sie üben im Stehen, Sitzen und Liegen: zu Beginn der Stunde aus einer Gesundheitsschützenden-Form, daran anschließend mit unterschiedlichen Entspannungsübungen. Kein Kurs am 20.01.2019. Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

**montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 07.10.**

**12 Termine, 84,00 €**

**BeneVit Haus Blumenküche, Möss.,  
Joh.-Kepler-Str. 6**



## Feldenkrais®

192-86308

### Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

#### Kleingruppe

Claudius Suck

“Wer keine Wahl hat, dem wird Anstrengung zur Gewohnheit“. Wir alle haben eine Geschichte, diese Geschichte bestimmt unser Handeln. Sich bewegen ist Handeln – Gewohnheiten und wiederkehrende Muster bestimmen unseren Alltag. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungs-Reise:: Erleben Sie Vertrautes, entdecken Sie Neues und Vergessenes, die Vielfalt Ihrer Möglichkeiten,...seien Sie gespannt auf das Mögliche und rücken Sie das Unmögliche in Ihr Blickfeld. Erleben Sie durch einfache Bewegungsabfolgen, wie sich Atmung, Aufrichtung, Beweglichkeit, Gehen und Stehen verändern. Es geht nicht um Leistung, um Richtig oder Falsch, sondern um Ihren eigenen Körper, um seine Grenzen und seine Möglichkeiten.Kein Kurs am 17.12.2019.

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 01.10.**

**16 Termine, 96,00 €, Kindergarten**

**Stettiner Straße 37, Bästehardt**

Bitte mitbringen: Eine Decke / Matte, ein großes Handtuch (für den Kopf), ein weiches Kissen und warme Socken.

192-86309

### Feldenkrais® – die Bewegung der Augen organisiert die Bewegung des Körpers

#### Kleingruppe

Claudius Suck

Haben Sie öfters Verspannungen im Nacken, können den Kopf nicht richtig zu den Seiten drehen oder neigen? Was tun Sie, wenn Sie den Kopf drehen, zur Seite neigen oder nach oben schauen? Wissen

sie welchen Einfluss die Augen auf den Nacken, die Wirbelsäule, das Becken, die Füße, haben? In diesem Workshop können Sie erleben, wie sich entspannte Augen auf Bewegung – des Körpers und der Augen – auswirken. Wie sich die Sehschärfe, das Blickfeld, die Konturen und Farben, also das Sehen verändern kann. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise, lernen Sie die vielfältigen Verbindungen der Augen und ihren Körper kennen. Die Ausführung der Bewegungsabfolgen findet ohne Brille / Kontaktlinsen statt.

**Sa, 25.01., 10:00-17:00 Uhr**

**So, 26.01., 10:00-13:00 Uhr**

**57,00 €, Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Vortragsraum**

Bitte mitbringen: Eine Matte, Decke, ein großes Badetuch und falls vorhanden ein kleines schwarzes Tuch oder Augenklappe.

## Körper und Seele

### Fit in den Winter mit basischer Ernährung

Claudia Schmelz

Häufen sich grippale Infekte, Müdigkeit oder Entzündungen, kann ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt vorliegen, ausgelöst durch Industriekost, Bewegungsmangel und Stress. Stellen wir unsere Ernährung auf basische Lebensmittel um und beherzigen ein paar weitere Tipps, können wir uns überflüssiger Säuren entledigen. Damit stärken wir unsere körpereigene Abwehr und sind so bestens auf die kalte Jahreszeit vorbereitet. Ein Vortrag mit praktischen Tipps für eine Möglichkeit, gesund durch den Winter zu kommen.

**Di, 12.11., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €**

**Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 106**

**Abendkasse, keine Anmeldung erforderlich.**



## Depression – wenn alles dunkel wird

Claudia Mader

Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Die Information darüber ist noch immer spärlich. Wie erkenne ich eine Depression und wo bekomme ich Hilfe? Wie wird eine Diagnose erstellt und von wem? Was kann ich selber tun, wie können Angehörige helfen? Der Vortrag gibt Informationen und lädt zum anschließenden Gespräch ein.

**Di, 05.11., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €**  
**Quenstedt-Gymnasium,**  
**Goethestr. 25, Raum 106**  
**Keine Anmeldung erforderlich,**  
**Abenkasse.**

## 192-86315 Homöopathie für Kinder

Petra Vogel

Wie und Warum funktioniert Homöopathie? Was ist zu tun bei Zahnungsschmerzen, Ohrenweh, Bauchweh, Halsweh, Husten usw.. Wir werden uns auch mit Notfällen und andere Verletzungen die im Kindesalter anstehen beschäftigen.

**Di, 01.10., 19:30-21:00 Uhr**  
**Di, 08.10., 19:30-21:00 Uhr**  
**18,00 €, Altes Rathaus Mössingen,**  
**Rathof 2, Vortragsraum**

## 192-86319 Typgerechtes Schminken

**Seminar für Frauen ab 45 Jahren**

Silvia Schadt

Mit einem dezenten, zu Ihrem Typ passenden Tages-Make-up können Sie vorteilhaft Ihre Persönlichkeit und Ihre Natürlichkeit unterstreichen – und auch schon vorhandene Fältchen kaschieren. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Kosmetikprodukte kennen und erfahren, welche Farben am besten zu Ihnen passen. Sie können sich ein typgerechtes Make-up auftragen lassen und bekommen wertvolle Tipps fürs Schminken. Es werden gut verträgliche Produkte verwendet, die die Kursleiterin mitbringt. Bitte mitbringen: Einen Handspiegel, Handtuch und Haargummi. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

**Fr, 15.11., 15:30-19:00 Uhr, 30,80 €**  
**Altes Rathaus, Rathof 2, Sitzungssaal**



## Fitness

## 192-86320 Bauch-Beine-Po

**Körpertraining und Bewegung  
mit Musik**

Susanne Ayen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen.

Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen. Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 30.09.  
15 Termine, 70,00 €, Jahnturnhalle  
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

## **192-86321** **Fit im Alltag**

### **Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen**

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 30.09.  
14 Termine, 65,40 €, Jahnturnhalle  
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung.

## **192-86328** **Männerfitness**

Mann wird rundherum aufgewärmt, variantenreich aktiv durchbewegt. Im Hauptprogramm werden Schwerpunkte gesetzt wie z. B. Muskelkräftigung, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Förderung der Schnelligkeit und Ausdauer. Zirkeltraining, Mattenprogramme, Partnerübungen, Koordinationsschulung mit/ohne Sportgerät, Entspannungsübungen u.v.m. werden Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Freude an Bewegung fördern. Geeignet für

JederMann mit normaler Koordination und Kondition.

**mittwochs 20:30-21:30 Uhr  
ab Mi, 02.10., 15 Termine, 70,10 €  
Jahnturnhalle Gymnastikraum  
Goethestr. 29**

## **192-86331** **FitnessMix am Morgen**

Carmen Welsch

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, damit wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Dann wird mit Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen besonders die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Für ein effektives und vielfältiges Training verwenden wir Therabänder, Hanteln, etc. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde. Der Kurs ist für alle geeignet, die einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag oder im Beruf suchen.

**donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab Do,  
10.10., 15 Termine, 70,00 €  
Feuerwehrhaus, Goethestr. 9**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

## **192-86332** **Funktionelles Beckenbodentraining**

### **Für Frauen**

Carmen Welsch

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers, er stützt die inneren Organe und beeinflusst die Körperhaltung und Atmung, stabilisiert die Körpermitte. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und regelmäßigem Training können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen, einbezogen werden außerdem Kräftigungsübungen für

die gesamte Rücken- und Rumpfmuskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle Altersstufen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk und bequeme Kleidung.

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 10.10., 15 Termine, 70,00 €**  
**Feuerwehrhaus, Goethestr. 9**

**192-86336**

## **Body-Walking – mehr als einfach nur gehen**

Margarethe Schwendele

Die Muskulatur des gesamten Körpers wird schonend, aber gleichmäßig in Bewegung gehalten. Die Durchblutung und Elastizität der Muskeln wird gefördert – somit verringert sich das Verletzungsrisiko. Hier wird gezielt und bewusst auf die Körperhaltung und die richtige Fußtechnik geachtet. Gelenke, Sehnen und Bänder werden geschont, während Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur optimal trainiert werden. Durch den bewussten Bewegungsablauf beim Walken erreichen wir also ein Ganzkörpertraining, das sehr wichtige Muskelgruppen trainiert und der Gesundheit dient. Der Kurs findet grundsätzlich in der Natur statt, so dass auch die Psyche entspannen kann.

**dienstags 09:00-10:00 Uhr, ab Di, 01.10. 12 Termine, 64,00 €**

**Treffpunkt: Wald(Wander)parkplatz  
Bachhalde im Ortsteil Öschingen.**

## **Zumba®**

**192-86325**

## **Zumba®**

Vanessa Di Mineo

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben

und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt Ihr das Gefühl, als hättet Ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout – mach' mit bei der Party! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk und Handtuch.

**dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 01.10. 15 Termine, 90,00 €, Jahnturnhalle  
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

## **Wirbelsäulengymnastik**

## **Ausgleichsgymnastik für Wirbelsäule & Co.**

### **Für Frauen**

Vera Wagner

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation. So wird Haltungsschäden vorgebeugt und vorhandenen Schwächen entgegen gewirkt. Dieser Kurs wendet sich an Frauen aller Altersgruppen, die gezielt auf die Alltagsbelastungen der Wirbelsäule und der Gelenke reagieren möchten.

**192-86322**

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 30.09. 15 Termine, 70,00 €, Turnhalle Bästehardt, Hallstattstraße 32**

**192-86323**

**montags 21:00-22:00 Uhr, ab Mo, 30.09. 15 Termine, 70,00 €, Turnhalle Bästehardt, Hallstattstraße 32**





## Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungübungen eingeflochten. Bitte mitbringen: Turn- oder Jogginganzug, Gymnastikschuhe, Decke oder Isomatte.

### 192-86340

Margit Winkler

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 30.09.  
15 Termine, 70,00 €, Turnhalle Bästen-  
hardt, Hallstattstraße 32**

### 192-86341

**Kleingruppe**

Margit Winkler

**montags 20:10-21:10 Uhr, ab Mo, 30.09.  
15 Termine, 90,00 €, Kindergarten Stet-  
tiner Straße 37, Bästenhardt**

### 192-86342

Susanne Ayen

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 01.10.  
15 Termine, 70,00 €, Jahnturnhalle  
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

### 192-86343

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 01.10.  
15 Termine, 70,00 €, Jahnturnhalle  
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

### 192-86344

Dorothee Saur

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi,  
02.10., 15 Termine, 70,00 €  
Jahnturnhalle Gymnastikraum,  
Goethestr. 29**

### 192-86345

Dorothee Saur

**mittwochs 19:50-20:50 Uhr,  
ab Mi, 02.10., 15 Termine, 70,00 €  
Ortschaftsverw. Öschingen,  
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

### 192-86346

Anne Ehmann

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
ab Do, 10.10., 15 Termine, 70,00 €  
Jahnturnhalle Gymnastikraum,  
Goethestr. 29**

### 192-86347

Ingrid Seidel

**freitags 17:30-18:30 Uhr  
ab Fr, 11.10., 14 Termine, 65,30 €  
Turnhalle Talheim, Beethovenstr. 13  
Kein Kurs am 06.12.2019.**

## Information zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen

Das momentane System der Krankenkassen zur Zuschussung der Gesundheitskurse, lässt uns leider keine zuverlässigen Aussagen mehr darüber treffen, welche Kosten übernommen werden. Lediglich die AOK hat eigene Standards.

**Bitte informieren Sie sich bezüglich der Zuschussung vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse.**

## Für Ältere

**192-86350**

### Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen

#### Kleingruppe

Anne Ehmann

Gymnastik für ältere Frauen, die auf Beschwerden Rücksicht nehmen müssen. Gerade jetzt ist es wichtig, aktiv zu bleiben und am Erhalt der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur zu arbeiten. Hilfsmittel wie Stühle, Stäbe, Pezzibälle etc. helfen dabei, so dass weitgehend auf ein Training am Boden verzichtet werden kann.

**donnerstags 17:15-18:15 Uhr  
ab Do, 10.10., 15 Termine, 90,00 €  
Jahnturnhalle Gymnastikraum,  
Goethestr. 29**

### „Fünf Esslinger“ und Gedächtnistraining

**Für Menschen ab 60 plus, mit und ohne körperlicher und geistiger Einschränkung, sowie zur Vorbeugung**

Um in der zweiten Lebenshälfte nicht zunehmend die Lebensqualität zu verspielen, ist ein gezieltes Bewegungsprogramm wichtig, so kann die körperliche und geistige Fitness verbessert und so lange wie möglich erhalten werden. Die „Fünf Esslinger“ wurden speziell entwickelt und sind besonders geeignet zur Stärkung des gesamten menschlichen Bewegungsapparates. Mit diesem speziellen Bewegungsprogramm können mit einfachen Übungen das Gleichgewicht/die Balance (kontrollierte Gleichgewichtsverlagerung), die Beweglichkeit (Muskelverkürzungen entgegenwirken), die Schnelligkeit zur Vermeidung eines Sturzes verbessert und die Kraft der unteren und oberen Körperhälften trainiert werden. Kraft ist die Basis jeder Bewegung. Ergänzend werden in jeder Kursstunde noch verschie-

dene Übungen zum Gedächtnistraining eingebaut. Der Kurs findet im Stehen und im Sitzen statt. Lassen Sie sich einladen und/oder bringen Sie Ihren Angehörigen vorbei.

**192-86351**

Ellenore Steinhilber

**freitags 14:00-15:00 Uhr, ab Fr, 04.10.  
12 Termine, 72,00 €  
Haus an der Steinlach, Falltorstr. 70,  
Veranstaltungsraum**

**192-86352**

Ellenore Steinhilber

**freitags 15:15-16:15 Uhr, ab Fr, 04.10.  
12 Termine, 72,00 €  
Haus an der Steinlach, Falltorstr. 70,  
Veranstaltungsraum**

## Im Wasser

### Power Aquafitness

Klaus Wizemann

Diese Wassergymnastik beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie auch das Aqua-Jogging kennen. Der Eintritt ins Hallenbad ist extra zu bezahlen. Die Teilnehmer/-innen sollten folgendes können: Schwimmen (DLRG-Schein wünschenswert aber nicht zwingend), Tauchen bis zu 25 m, Springen vom 3 Meterbrett.

**192-86360**

**dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab Di, 01.10.  
15 Termine, 84,00 €  
Hallenbad Mössingen, Goethestr. 35**

**192-86361**

**dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 01.10.  
15 Termine, 84,00 €  
Hallenbad Mössingen, Goethestr. 35**



### **Köpfchen unter Wasser.....**

Spielerisch werden die Kinder an die erste Schwimmart, das Brustschwimmen, herangeführt und erlernen die richtige Arm-, Bein- und Atemtechnik. Schwimmhilfe nicht erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf. Der Eintritt für das Hallenbad muss im Bad gesondert entrichtet werden.

**192-86363**

**Schwimmen lernen für die Kleinsten  
ab 4 Jahren – Kleingruppe**

**dienstags 13:30-14:15 Uhr  
ab Di, 01.10., 13 Termine, 85,80 €  
Hallenbad Mössingen, Goethestr. 35**

**192-86364**

**Schwimmen lernen für die Kleinsten  
ab 4 Jahren – Kleingruppe**

**dienstags 14:15-15:00 Uhr  
ab Di, 01.10., 13 Termine, 85,80 €  
Hallenbad Mössingen, Goethestr. 35**

**192-86365**

### **Seepferdchen**

Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben, bzw. für die Kinder, die Brustschwimmen (d. h. Armzug und Beinschlag) mit Schwimmhilfe beherrschen. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Nach mehreren Unterrichtsstunden, in denen Schwimmübungen, Sprünge vom Rand und Tauchen auf dem Programm stehen, geht es ohne Schwimmhilfe weiter. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen. Der Eintritt für das Hallenbad muss im Bad gesondert entrichtet werden.

**dienstags 15:00-15:45 Uhr  
ab Di, 01.10., 13 Termine, 85,80 €  
Hallenbad Mössingen, Goethestr. 35  
Zusätzliche Kosten: 4,00 Euro für das  
Schwimmabzeichen.**

**192-86366**

## Seeräuber

**ab 5 Jahren**

Ein Kurs für alle Kinder, die das „Seepferdchen“ besitzen, bzw. ohne Hilfe 25 m schwimmen können. Am Ende des Kurses haben die kleinen Schwimmer die Möglichkeit, das „Seeräuber“-Abzeichen zu machen. Voraussetzungen dafür sind, dass sie 100 m Brustschwimmen, eine Strecke von 5 m tauchen und einen Gegenstand aus mindestens 1 m Wassertiefe herausholen können. Der Eintritt für das Hallenbad muss im Bad gesondert entrichtet werden. Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmbadabzeichen und den Ausweis. Bitte mitbringen: Eine Schwimmbrille.

**donnerstags 15:45-16:30 Uhr**

**ab Do, 10.10., 13 Termine**

**85,80 €, Hallenbad Mössingen,  
Goethestr. 35**

**192-86367**

## Leistungs-Schwimmkurs für Kinder – Bronze

Ein Leistungskurs für Kinder, die mind. 50 m stilgerecht schwimmen können und Lust haben, mit Spiel und Spaß noch besser und weiter schwimmen zu lernen. Auf dem Programm stehen Rückenschwimmen, Kopfsprung, Springen vom 1er- und 3er-Sprungbrett, Streckentauchen und das Tauchen in 1-2 m Tiefe. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung für das Bronzeabzeichen abzulegen. Der Eintritt für das Hallenbad muss im Bad gesondert entrichtet werden. Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmbadabzeichen und den Ausweis. Bitte mitbringen: Eine Schwimmbrille.

**donnerstags 16:30-17:30 Uhr**

**ab Do, 10.10., 10 Termine, 88,00 €**

**Hallenbad Mössingen,  
Goethestr. 35**



## Englisch

### English Stammtisch

Performance, not perfection is the goal. If you want to make use of your English vocabulary or spiff up your conversation skills, we invite you to join us for an evening in relaxed atmosphere. The Stammtisch offers a chance to practise English for everybody. Stop by and try it out! Es ist keine Anmeldung erforderlich. Eine kleine Gebühr in Höhe von 2,00 Euro ist im Kurs zu begleichen.

**192-86407**

**English in action**

Markus Wach

**Do, 10.10., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €**

**Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2,  
Vortragsraum**

**Es ist keine Anmeldung erforderlich.**

Eine kleine Gebühr in Höhe von 2,00 Euro ist im Kurs zu begleichen.

**192-86408**

**English in action**

Markus Wach

**Do, 28.11., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €**

**Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2,  
Vortragsraum**

## 192-86409

### English in action

Markus Wach

**Do, 16.01., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €**  
**Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Vortragsraum**

## 192-86413

### English on Tuesday morning B1

Esther Lilje

Wir setzen unseren abwechslungsreichen Unterricht in bewährter Form auf B1 Niveau fort. Anhand von kurzen Texten wird wichtige Grammatik wiederholt und gefestigt. Der Wortschatz wird mit interessanten Themen erweitert und geübt. Durch viel Konversation gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen. Frau Lilje ist Muttersprachlerin (native speaker) aus Südafrika. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 01.10. 14 Termine, 100,80 €, Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Gute Stube**

## 192-86414

### Englisch A2.2

#### Kleingruppe

Angelika Vipond

In leicht überschaubaren Schritten wiederholen wir mit Hilfe des Lehrbuches bisher Gelerntes, Wortschatz und Grammatik. Dabei sprechen wir viel, auf einfache Art, über vertraute Themen. Mit weiterführenden Anregungen zum Gespräch, wie z.B. kurzen Lesetexten, erweitern wir den Wortschatz. Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Wiedereinsteiger/-innen. Bitte mitbringen: Lehrbuch Easy Englisch A2.2 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520817-8

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 02.10., 10 Termine, 90,00 €, Quenstedt Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 101**

## 192-86415

### Easy Conversation B2

#### Kleingruppe

Karla Theil

Ein Wiederholungskurs der Stufe B2, Wortschatztraining, grundlegende Grammatik, heitere Lektüre und Gespräche über das Schwerpunktthema dieses Semesters „zusammenleben, zusammenhalten“ werden uns beschäftigen.

**montags 08:15-09:45 Uhr**

**ab Mo, 30.09., 14 Termine, 126,00 €**  
**Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Nähzimmer**

### Kostenlose Sprachberatung

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie am besten passt, können Sie sich bei unseren Sprachberatungen kostenlos einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die verwendeten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 26.09.2019 von 17:30 bis 19:00 Uhr**

**vhs Tübingen,  
Katharinenstr. 18,  
72072 Tübingen**

Englisch, Raum 109  
Französisch, Raum 110  
Italienisch, Raum 111  
Spanisch, Raum 112

Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

**192-86416**

## **English Refresher Course B1/B2**

### **Kleingruppe**

Manuela Würz

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse im Bereich B1/2 wiederholt und vertieft. Dabei wird viel Wert auf mündliche Kommunikation gelegt. Es soll aber auch ein guter Mix aus verschiedenen Fertigkeiten vermittelt werden. Auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen kann jederzeit gerne eingegangen werden.

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr**  
**ab Mi, 06.11., 10 Termine, 90,00 €**  
**Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25,**  
**Raum 105**

**192-86418**

## **English Conversation C1**

Karla Theil

Present day problems, current political events, and short stories will be discussed in our group. Grammar review and vocabulary training will also be part of the program in our course.

**montags 10:00-11:30 Uhr**  
**ab Mo, 30.09., 14 Termine**  
**112,00 € + 1,50 € Lernmittelgebühr**  
**Altes Rathaus Mössingen,**  
**Rathof 2, Nähzimmer**

## **Online-Sprachtests**

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Homepage unter Service:

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

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.



## **Französisch**

**192-86420**

## **Französisch A2.2**

### **Kleingruppe**

Anne-Marie Schnabel

Möchten Sie die Sprache unserer französischen Nachbarn lernen, Französisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs lernen Sie mit den abwechslungsreichen Themen des Lehrbuches Voyages den Grundwortschatz und die Grammatik – das sprachliche Rüstzeug für unterhaltsame Kommunikation. Buch Voyages neu A2, Band 2, ab Lektion 6.

**dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 01.10.**  
**14 Termine, 126,00 €**  
**Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2,**  
**Vortragsraum**



## Spanisch

**192-86444**

### Spanisch A1.5

Roxana Farfán

Wir setzen den Kurs aus dem vergangenen Semester fort, lernen die südeuropäische Sprache intensiver kennen und erweitern dabei auch in der Grammatik unsere Grundkenntnisse. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Klett, Con gusto A1, ISBN-Nr. 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10.

**dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab Di, 01.10.**

**15 Termine, 114,00 €**

**Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 105**

**192-86445**

### Spanisch A2.2

Roxana Farfán

Nachdem die Grundlagen der spanischen Sprache vertraut sind, werden die grammatikalischen Kenntnisse unter Verwendung einfacher Lektüre, Videos u.a.m. erweitert. Kursschwerpunkt ist die Festigung der Sprachkompetenz. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Klett, Con gusto A 2, ISBN-Nr. 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4.

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 01.10.**

**15 Termine, 114,00 €**

**Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 105**

**192-86446**

### Spanisch B1.1

#### Kleingruppe

Antonieta Rivera de Rauscher

Die spanische Sprache ist leicht zu erlernen, wenn sie auf humorvolle Art und Weise vermittelt wird. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik anhand des Lehrbuches in

kurzen und leichten Lerneinheiten. Mit viel Konversation üben Sie das freie Sprechen und schulen das Hörvermögen.

Lehrbuch: Con gusto B1, ISBN 978-3125150102, Lektion 1-4.

**montags 17:30-19:00 Uhr, ab Mo, 30.09.**

**14 Termine, 126,00 €, Quenstedt-**

**Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 102**

**192-86447**

### Conversación con diferentes textos B2

Antonieta Rivera de Rauscher

Este curso va dirigido a personas con buenos conocimientos básicos del español que quieran practicar y mejorar su expresión oral sin olvidarnos naturalmente de la gramática.

**montags 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 30.09.**

**14 Termine, 106,40 €, Quenstedt-**

**Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 102**



## Nehren

**Leitung: Susanne Drazdil**

Dußlinger Straße 34, 72147 Nehren

Auskunft: Tel.: 07473 379198

E-Mail: [nehren@vhs-tuebingen.de](mailto:nehren@vhs-tuebingen.de)

**Anmeldung:**

Tel.: 07071 5603-29, Fax: 07071 5603-28



## Kultur

### Kulturkuriosa

#### Die Seufzer-Schule

Jürgen Jonas, Martin Schurr  
Haaaaachhhh. Etwa alle fünf Minuten lässt der Mensch einen Seufzer. Seit Anbeginn der Geschichte. Notgedrungen. Sonst könnte er gar nicht leben. Aber das Seufzen gehört auch zu den geheimen Ausdrucksweisen des Unbewussten, gilt als Stuhlgang der Seele und Reset-Taste für die Psyche, ist Klagelaut und Jammerton hier und Ausdruck der Freude, der Sehnsucht und der Wollust da. Vom erleichterten Seufzer der Mutter nach der Geburt bis zum allerletzten Hauch – Dichter, Musiker, Philosophen, Mediziner, Witzbolde haben sich seiner angenommen. Was wäre Entenhausen, die Hochburg der Ducks, ohne sein Seufz? Und was ist mit Stoßseufzer, Seufzerspalte, Seufzerbrücke, dem Seufzerwäldchen am Neckar? Martin Schurr und der Jonas, laut Weltpresse das Traumpaar der subtilen Skurrilität, widmen sich einer humorvollen Historie der Seelenatemäußerung. Mit viel Raum für praktische Publikumsübungen. Die Reihe Kulturkuriosa läuft damit weiter. Wesentlich zur Bereicherung trägt die Musik der Steinlach Stompers bei.

**So, 10.11., 17:00-19:00 Uhr  
ohne Gebühr, Gasthof Schwanen,  
Schwanensaal, Einlass ab 16:30 Uhr**

## Vortrag

### Wechseljahre naturheilkundlich unterstützen und persönlich gestalten.

**Ein Vortrag mit praktischen Tipps und Infos für eine turbulente Zeit.**

Claudia Schmelz

Frauen wechseln. Frauen wandeln und verändern sich. Äußerlich sichtbar und innerlich spürbar. Was geschieht dabei im Körper einer Frau? Was geschieht dabei im „Inneren“ der Frau? Wir sprechen über diese Veränderungen der zweiten Lebenshälfte, die mit naturheilkundlichen Mitteln wunderbar unterstützt werden können, um z.B. Beschwerden zu lindern. Genauso wichtig ist der Blick auf die Möglichkeiten, was man als Frau selber machen kann, um die Zeit des Wechsels bestmöglich und mit Gewinn zu durchleben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Mi, 06.11., 19:00-20:30 Uhr  
5,00 €, Abendkasse  
Gasthof Schwanen, Nehren**

**Anmeldungen sind auch in  
Tübingen unter Tel.: 07071 5603-29  
oder [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de) möglich**

## Yoga

**192-87300**

### Hatha-Yoga

Christl Voigtländer

Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomischen Gegebenheiten eines jeden Übenden werden dabei berücksichtigt. Zugleich wirken sie stressabbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein.

**dienstags 18:00-19:30 Uhr**  
**ab Di, 01.10., 10 Termine, 70,00 €**  
**Feuerwehrhaus Nehren**



## Für Mutter und Kind

### Mama-fit mit Baby

Ein Allround-Training für Mamas, die gemeinsam mit ihrem Baby fit werden wollen. Unter Berücksichtigung des beanspruchten Beckenbodens werden insbesondere die Rumpf- und Tiefenmuskulatur trainiert und stabilisiert sowie Bauch und Rücken gestärkt. Die Babys werden, sofern sie

mögen, spielerisch in die Übungen mit einbezogen. Teilnehmen können alle Mamas, deren frauenärztliches ok vorliegt. Ein Rückbildungskurs sollte bereits stattgefunden haben oder parallel besucht werden. Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk und ggf. Babytrage.

**192-87328**

### Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**dienstags 09:30-10:30 Uhr**  
**ab Di, 01.10., kein Kurs am 12.11.**  
**8 Termine, 48,00 €**  
**Bürgerhaus Nehren,**  
**Schwingbodenraum**

**192-87329**

### Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**dienstags 09:30-10:30 Uhr**  
**ab Di, 10.12., 8 Termine, 48,00 €**  
**Bürgerhaus Nehren,**  
**Schwingbodenraum**

**192-87330**

### Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**freitags 09:30-10:30 Uhr, ab Fr, 11.10.,**  
**kein Kurs am 15.10.**  
**8 Termine, 48,00 €**  
**Bürgerhaus Nehren,**  
**Schwingbodenraum**

**192-87331**

### Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**freitags 09:30-10:30 Uhr,**  
**ab Fr, 10.01. 6 Termine, 36,00 €**  
**Bürgerhaus Nehren,**  
**Schwingbodenraum**

## Gymnastik und Bewegung

### Nicht nur Bauch, Beine, Po!

Angela Bodemer

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauer-elementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Bitte Isomatte, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

#### 192-87350

**montags 18:00-19:00 Uhr**

**ab Mo, 30.09., 16 Termine, 74,60 €**

**Bürgerhaus Nehren,  
Schwingbodenraum**

#### 192-87351

**montags 19:15-20:15 Uhr**

**ab Mo, 30.09., 16 Termine, 74,70 €**

**Bürgerhaus Nehren,  
Schwingbodenraum**

## Für Ältere

#### 192-87340

### Wirbelsäulengymnastik für ältere Frauen

Mit zunehmendem Alter verändern sich Wahrnehmung und Bewegung. Viele Studien belegen, dass durch regelmäßiges Training Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit stark gefördert werden können. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit, die wir brauchen, um z. B. im Straßenverkehr angemessen reagieren zu können, kann trainiert werden. In diesem Kurs arbeiten wir, zügig und konzentriert. Das Programm ist sehr abwechslungsreich. Unterschiedliche Übungen, sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird und Ihr Gehirn auf je-

den Fall mittrainiert. Körperliche Einschränkungen, die beinahe jeder bereits mitbringt, sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können.

**mittwochs 10:15-11:15 Uhr**

**ab Mi, 02.10., 10 Termine, 52,00 €**

**Bürger- & Vereinshaus Nehren**

#### 192-87347

### Präventionsgymnastik zur Vorbeugung altersbedingter Funktionseinschränkungen

Ingrid Seidel

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Deshalb versuchen wir, nach einer schwungvollen Aufwärmphase einen „Ausgleich“ zwischen verkürzter und erschlaffter Muskulatur zu schaffen. Schwerpunktmäßig werden dabei Bauch-, Bein-, und Rückenmuskeln nach dem neuesten Stand der Gesundheitsgymnastik trainiert.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 30.09.**

**15 Termine, 70,00 €, Turnhalle Nehren**

## Im Wasser

#### 192-87360

### Köpfchen unter Wasser

**Schwimmen lernen ab 5 Jahren**

Adam Kansy

Wassergewöhnung für die Kleinsten ab 5 Jahren. Spielerisch werden die Kinder an das Element Wasser und an die ersten Schwimmbewegungen herangeführt. Schwimmflügel erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf. Bitte mitbringen: Schwimmflügel.

**mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab Mi,  
02.10., 11 Termine, 72,60 €**

**Kirschfeldschule Nehren,  
Lehrschwimmbecken**

**192-87362**

## Seepferdchen 2

Adam Kansy

Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen. Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmbzeichen. Bitte mitbringen: Schwimmflügel.

**mittwochs 17:00-17:45 Uhr**

**ab Mi, 02.10., 11 Termine, 72,60 €**

**Kirschfeldschule Nehren,  
Lehrschwimmbecken**



## Nordic Walking

**192-87370**

## Nordic Walking

**Einsteigerkurs für Anfängerinnen  
und Anfänger**

Susanne Drazdil

Nordic Walking ist eine effektive Ausdauersportart, bei der der ganze Körper aktiviert wird. So werden durch das sportliche Gehen am Stock die Arm-, Schulter-, Rumpf-, und Beinmuskulatur kontinuierlich gekräftigt sowie die gesamte Kondition verbessert. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, der Stoffwechsel angekurbelt

und durch die Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem gestärkt und Stress abgebaut. Diese Art der Bewegung ist daher für Jedermann bestens geeignet, der etwas für sein körperliches Wohlbefinden tun möchte. In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Nordic Walking vermittelt, ideal Interessierte und Wiedereinsteiger/-innen. Bitte mitbringen: Angepasste Kleidung/Laufschuhe, NW-Stöcke und Getränk.

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr**

**ab Mi, 02.10., 4 Termine, 18,70 €**

**Treff: Parkplatz Schwanholz in Nehren**

## Englisch

**192-87401**

## Englisch A1.2

**Auffrischungs- und Erweiterungskurs**

Manuela Würz

In diesem Kurs werden vorhandene Englischkenntnisse, die bisher auf noch geringen Grundlagen basieren, wieder aufgefrischt und erweitert. Dabei soll ein guter Mix aus den Fähigkeiten Sprechen, Lesen, Hören und Sprechen vermittelt werden. Im Kurs kann auf den Kenntnisstand sowie die Wünsche der Teilnehmer individuell eingegangen und das Niveau entsprechend angepasst werden. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**dienstags 18:00-19:30 Uhr**

**ab Di, 05.11., 10 Termine, 90,00 €**

**Bürger- & Vereinshaus Nehren**

## Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Homepage unter Service:

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

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

## Ofterdingen

**Leitung: Ingrid Blaich**

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de

**Anmeldung:**

Tel.: 07071 5603-29, Fax: 07071 5603-28



### Literatur

**192-88005**

#### Literatur im Gespräch

Dr. Herbert Kech

Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur – auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten – kennenlernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseindrücke und Leseerfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die gelesene Literatur und die weiteren Termine werden am ersten Kursabend festgelegt.

**montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 30.09.**

**5 Termine, 35,00 €**

**Gemeindebücherei Ofterdingen**



### Zuhause in Ofterdingen

**192-88100**

#### Röstvorführung in der Kaffeemanufaktur Brennpunkt

Florian Kühnberger

Viele spannende Informationen und Fakten rund um das Getränk Nr. 1 in Deutschland. Kurzweilig und interessant erklärt bei einer handwerklichen Röstvorführung mit Verkostung im „Ofterdinger Koffein-Keller“.

**Sa, 19.10., 14:00-16:00 Uhr, 16,00 €**

**Kaffeemanufaktur Brennpunkt,  
Hafnerstr. 61, Ofterdingen**



## Wanderungen & Führungen

**192-88101**

### Wildpflanzenführung im Herbst

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzen in Hecken und Wiesen. Lernen Sie die Schätze der Natur bei einem Wildpflanzen Spaziergang kennen. Sie erfahren vieles über die Verwendung der Wildpflanzen in der Küche als Tee, als Heilpflanze usw.. Bitte in wetterangepasster Kleidung erscheinen.

**So, 20.10., 15:30-18:00 Uhr, 16,70 €**  
**Treffpunkt: Parkplatz Ofterdinger  
Waldspielplatz (Siebeneich)**

## Vortrag

### Wildbienen kennen, fördern & schützen

#### Eine Einführung

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 vorgestellt. Im Anschluss gibt es eine Vorstellung von wichtigen Nahrungs- und Nestbaupflanzen für bestimmte Wildbienenarten. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Nabu Gruppe Ofterdingen/Bodelshausen statt. Fakultativ besteht die Möglichkeit, im Sommersemester im Garten des Kursleiters verschiedene Nisthilfen sowie Nahrungs- und Nestbaupflanzen für Wildbienen vor Ort sich anzuschauen und sich auszutauschen.

**Do, 09.01., 19:00-20:30 Uhr**  
**ohne Gebühr, Zehntscheuer**  
**Ofterdingen**

## Zumba®

**192-88201**

### Zumba® Gold

Nicole Fischer

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm wurde entwickelt für Einsteiger/-innen oder Wiedereinsteiger/-innen jeden Alters und aktive ältere Personen. Wir tanzen bei niedriger Intensität zu toller lateinamerikanischer Musik. Der Kurs kann bei Interesse verlängert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk und Handtuch.

**freitags 16:00-17:00 Uhr, ab Fr, 08.11.**  
**6 Termine, 36,00 €**  
**Zehntscheuer Ofterdingen**

**192-88202**

### Zumba® Fitness

Nicole Fischer

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Wir treiben unseren Puls in die Höhe und haben dabei richtig Spaß. Macht mit bei der Party! Der Kurs kann bei Interesse verlängert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk und Handtuch.

**freitags 17:00-18:00 Uhr, ab Fr, 08.11.**  
**6 Termine, 36,00 €**  
**Zehntscheuer Ofterdingen**

## Anmeldungen

**sind selbstverständlich**  
**auch in Tübingen möglich.**

**Tel.: 07071 5603-29**  
**oder auf unserer Homepage**  
**unter [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)**



## Kreatives

### 192-88205 Engel aus Schafwolle und Seide

Ingrid Blaich

Zauberhaft luftige Engel aus reiner naturfarbener Schafwolle und Seide werden in Wickel- und Nadelfilztechnik hergestellt. Materialkosten von ca. 7,00 € werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte mitbringen: Eine Schere und wenn vorhanden eine feine Filznadel.

**Fr, 06.12., 16:00-18:00 Uhr, 16,00 €**  
vhs Ofterdingen, Filsenbergstraße 12/1

### 192-88206 Schäfer und Schafe aus Märchenwolle

Ingrid Blaich

Aus naturfarbener und teilweise gefärbter Schafwolle fertigen wir in Wickel- und Nadelfilztechnik einen Schäfer (Hirte). Die Figur wird ca. 15 cm. groß und bekommt durch einen vorgefertigten Ständer ihre Standfestigkeit. In gleicher Technik fertigen wir 1-2 Schafe, welche in der Größe dem Schäfer angepasst sind. Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € werden im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte mitbringen: Eine Schere, einen Schuhkarton für das Transportieren der Figuren und wenn vorhanden eine feine Filznadel und Filzunterlage aus Schaumstoff.

**Sa, 07.12., 14:30-17:00 Uhr, 20,00 €**  
vhs Ofterdingen, Filsenbergstraße 12/1

### 192-88207 Schönes aus Filz für die Weihnachtszeit

Alexandra Schmidt

Dekoratives für die Wohnung – oder ein handgefertigtes Weihnachtsgeschenk – in diesem Kurs können Sie unter fachkundiger Anleitung mit Hilfe verschiedener Techniken schönes aus Schafswolle gefilzt selbst herstellen. Wir machen eine gemeinsame Mittagspause, wer möchte kann „Fingerfood“ für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen. Die Materialkosten von ca. 10,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Sa, 16.11., 10:00-17:00 Uhr**  
37,30 €, Burghof-Schule Ofterdingen,  
Kursraum K

### 192-88208 Malen nach den Prinzipien von Ayurveda

Kleingruppe

Monika Krabác

Es erwartet Sie eine kurze Einführung in die Ayurveda Philosophie wie auch in die Farbenlehre. Lernen Sie die Wirkungen der Farben auf die Doshas (Konstitutionstypen) kennen. Nach einem Konstitutionstest werden wir uns dem Malprozess widmen und kraftvolle Bilder erschaffen. Gemalt wird stehend mit Händen und Pinseln. Eine Einführung in verschiedene Techniken wird gegeben. Keine Malkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: Einen Malkittel. Materialkosten in Höhe von 8,00 € sind im Kurs zu zahlen.

**Sa, 25.01., 14:00-17:00 Uhr, 18,00 €**  
Burghof-Schule Ofterdingen,  
Kursraum K



## Entspannung

**192-88300**

### Tai Chi für Anfänger/innen

Caren Schmidt

Leiden Sie öfters unter Verspannungen im Nacken, oder haben Sie Rücken- oder Kopfschmerzen? Fühlen Sie sich gestresst? Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den Übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich, dieser kurs ist zum Ausprobieren

**montags 19:00-20:00 Uhr**

**ab Mo, 30.09., 6 Termine, 36,00 €**

**Burghof-Schule Ofterdingen,  
Musikraum**

**192-88301**

### Tai Chi Übungsgruppe

Für Fortgeschrittene

Caren Schmidt

Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Darüber hinaus erlernen wir einfache Qi Gong Übungen.

Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt. Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene.

**montags 20:10-21:40 Uhr**

**ab Mo, 30.09., 12 Termine, 88,80 €**

**Burghof-Schule Ofterdingen  
Musikraum**

**192-88303**

### Ayurveda Wellnessstag

Monika Krabác

Den Alltag hinter sich lassen und die Seele baumeln lassen. Ayurveda ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem aus Indien und bedeutet das Wissen vom Leben. Lernen Sie Ayurveda kennen und lassen Sie sich inspirieren. In diesem Seminar wird Ihnen das ayurvedische Basiswissen vermittelt.

Zum Beginn wird ein Konstitutionstest durchgeführt. Nach einem Massageworkshop entspannen Sie tief bei Yoga Nidra. Sie bekommen hier viele Tipps, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Am Ende erwartet Sie eine sanfte Yogastunde. Ayurvedische Suppe zum Mittagessen für 3,50 € zubuchbar. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind im Kurs zu begleichen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Kissen.

**Sa, 19.10., 10:00-16:00 Uhr, 36,00 €**

**Burghof-Schule Ofterdingen,  
Musikraum**



## Yoga

**192-88306**

### Yoga 50 plus

Annie Wilsch-Harnack

Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen

- richtig Durchatmen, Rückgrat stärken,
- neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern,
- Dampf ablassen und entspannen,
- sich wieder fühlen und erleben,
- seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke und Sitzkissen.

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi,**

**09.10., 10 Termine, 74,00 €**

**Burghof-Schule Ofterdingen,  
Musikraum**

## Yoga

Wer Yoga praktiziert, erfährt ein neues Körperbewusstsein, gesteigerte Kraft und Vitalität, eine Verbesserung des Atems und ein damit verbundenes Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Socken.

### 192-88307

Monika Krabác

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr**  
**ab Mi, 02.10., 11 Termine, 81,40 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

### 192-88308

Monika Krabác

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr**  
**ab Mi, 08.01., 6 Termine, 44,40 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

### 192-88309

## Partneryoga

Monika Krabác, Ralf Freitag  
Im Partneryoga genießt du die Möglichkeit, Yogaübungen mit einem Übungspartner zu praktizieren. Mit gegenseitiger Unterstützung werden Sie freier und können leichter loslassen. Es verleiht der Yogapraxis mehr Tiefe und Ausdauer, wie auch eine neue Dynamik und Intensität. Die gemeinsame Balance wird gestärkt und Vertrauen vertieft. Für Einzelpersonen und Paare geeignet.

**Sa, 01.02., 14:00-17:00 Uhr**  
**18,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Socken.



### 192-88368

## Vinyasa Yoga

Suchen Sie einen Ausgleich zum Alltag, möchten Sie Verspannungen abbauen und gleichzeitig Ihre Körpermuskulatur stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir üben den dynamischen Yogastil Vinyasa, bei dem die Körperübungen fließend ausgeführt und mit dem Atem verbunden werden. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab. Für Einsteiger geeignet.

**dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab Di, 08.10.**  
**8 Termine, 60,00 €, Burghof-Schule**  
**Ofterdingen, Musikraum**

### 192-88369

## Kundalini Yoga

Melanie Adis  
Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins und der Chakren. Es ist eine ganzheitliche Körper und Energiearbeit und beinhaltet dynamische Übungsreihen, bewusste Atemführung (Pranayama), Meditation und Entspannung. Eine Verlängerung des Kurses ist bei Interesse möglich.

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr**  
**ab Do, 07.11., 6 Termine, 36,00 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

Bitte mitbringen: Getränk/Tee, Zudecke (für die Entspannung), Matte, Decke und wenn vorhanden Sitzkissen.

## Für den ganzen Körper

**192-88320**

### Pilates

Simone Kopp

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Aktive Körperanspannung mit kontrollierten, geführten Bewegungen führen zu mehr Körperwahrnehmung und einer Steigerung der Muskelkraft. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Stabilität, Balance und Beweglichkeit. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und ggfls. einen kleinen Pilatesball (Ø 25cm).

**mittwochs 20:15-21:15 Uhr**  
**ab Mi, 09.10., 12 Termine, 67,20 €**  
**Zehntscheuer Offerdingen**

**192-88322**

### Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

Gerlinde Fries

Die typischen Folgen eines schwachen Beckenbodens sind Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkungen, Rückenbeschwerden, sowie sexuelle Probleme. Dieses Trainingsprogramm hilft Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskeln zu stärken und im Alltag einzusetzen. Beckenbodenfitness bedeutet eine Entlastung des Rückens und eine verbesserte Körperhaltung. Ziel ist es, ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen. Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr,**  
**ab Do, 10.10., 10 Termine, 46,70 €**  
**Burghofhalle Offerdingen,**  
**Vereinszimmer**

**192-88324**

### Rücken-Fit

**Bewegen statt schonen**

Gerlinde Fries

Sanfte Ausdauerschulung zu Beginn der Stunde verbessert auch Ihre Koordination. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden folgen Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Auch die Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie das rückengerechte Bewegen im Alltag sind Teil des Programms. Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr**  
**ab Do, 10.10., 10 Termine, 46,70 €**  
**Burghofhalle Offerdingen**

## Gesund und schön

**192-88341**

### Bachblüten erleben

**von Agrimony bis Willow**

Sibylle Frank-Baasner

In diesem Kurs lernen wir die verschiedenen Bachblüten näher kennen. Mit Ihrer selbst hergestellten Mischung können Sie die positive Wirkung der Essenzen nutzen. Materialkosten in Höhe von 8,00 € sind im Kurs zu begleichen.

**Sa, 08.02., 15:00-17:30 Uhr**  
**23,30 €, Burghof-Schule Offerdingen,**  
**Kursraum K**



**192-88340**

## Anti-Aging mit Ayurveda

Monika Krabác

Die altindische Lehre Ayurveda kennt viele hautverjüngende Mittel. Lernen Sie den Jungbrunnen Ayurveda kennen und lassen sich inspirieren. Wie wird der Alterungsprozess verlangsamt oder sogar gestoppt? Wie halte ich meinen Geist jung und bleibe ausgeglichen? In diesem Seminar wird Ihnen das ayurvedische Basiswissen in gesunder Ernährung, Bewegung und Mentaltechniken vermittelt. Nach einer Yogastunde lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Gesichtsmassage kennen. Sie stimuliert die Energiemeridiane, die Durchblutung des Gesichts und dient der Entspannung und Hautpflege. Danach verwöhnen Sie sich mit einer selbst hergestellten ayurvedischen Gesichtsmaske. Ayurvedische Suppe zum Mittagessen für 3,50 € zubuchbar. Materialkosten von 5,00 € sind im Kurs zu zahlen. Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Yogamatte, kleiner Spiegel.

**Sa, 16.11., 10:00-15:00 Uhr**  
**26,70 €, Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

**192-88367**

## Wie schminke ich mich mit Stil und Ausdruck

Annette Roggenstein

Jede Frau kann schön sein und durch ein perfektes Make-up ihre Persönlichkeit unterstreichen. In diesem Kurs erlernen Sie unter professioneller Anleitung einer Visagistin, sich typgerecht zu schminken, kleine Mängel zu kaschieren und bestimmte Partien, wie z.B. die Augen, zu betonen und gekonnt in Szene zu setzen. Mit vielen Tipps und Tricks werden anschaulich die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit Make-up-Grundlage, Puder, Lidschatten, Wimperntusche, Rouge und Lippenstift vermittelt und Schritt für Schritt

im Kurs praktisch umgesetzt. Schminkmaterial wird zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind im Kurs zu begleichen. Wenn vorhanden, kann eigenes Make-Up, Lidschatten, Lippenstift, Pinsel etc. mitgebracht werden.

**Sa, 01.02., 13:00-17:00 Uhr**  
**35,20 €, Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Kursraum K**



## Faszien

### Stretching & Faszientraining

Elena Ziegler

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und Faszientraining kann diesen Belastungen entgegen wirken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und großen Handtuch.

**192-88360**

**dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab Di, 08.10.**  
**15 Termine, kein Kurs am 17.12.**  
**84,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

**192-88361**

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do,**  
**10.10., 15 Termine, kein Kurs am 19.12.**  
**84,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**



## Fitness

**192-88350**

### Fitness für Männer

Dr. Uwe Jörgens

Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert.

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 07.10.  
15 Termine, 70,00 €, Turnhalle  
Mössinger Straße Ofterdingen**

**192-88352**

### Fitness-Gymnastik

Susanne Freudemann

Mit Bewegung beginnen und fit sein für den ganzen Tag! Hier haben Sie die Gelegenheit. Neben Fitness und Ausdauer streben wir eine straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur, einen gesunden Rücken und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur an. Massage und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe

**mittwochs 08:00-09:00 Uhr  
ab Mi, 02.10., 15 Termine, 70,00 €  
Evangelisches Gemeindehaus  
Ofterdingen**

**192-88353**

### deepWork-Training

Anja Schuker

Der Trend im Fitnessbereich geht ganz klar zum Funktionellen Training mit weniger Zeitaufwand, qualitativen Inhalten und gewünscht sichtlicher Veränderung des Körpers. Ganzkörpertraining und die Förderung der Gesundheit. Das deepWORK-Training hilft uns, eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig mit einem großen energetisierenden Effekt zu

erreichen. Yin und Yang nehmen bei den Übungen einen großen Platz ein. Die Erfahrung von Anspannung und Entspannung des Körpers setzt eine unheimliche Energie beim Trainierenden frei. Man fühlt sich nach dem Training vollkommen erschöpft und gleichzeitig voller Power. Das Training setzt sich aus 7 Energiephasen zusammen. Begonnen wird mit einem entspannenden Teil, dem „Ankommen“ und steigert sich bis zu Energiephase 6 immer nach oben. Es wird zwischen Entspannung, Cardio und Kraft hin- und hergewechselt, was zur Folge hat, dass unser Kreislaufsystem ordentlich auf Trab gebracht wird. Nach wenigen Wochen kann man schon eine Veränderung des Körpers (Definition nur durch eigenes Körpergewicht und Muskeln) und des Fitness-Levels feststellen. deepWORK ist ein perfektes Training, bei welchem man innerhalb kürzester Zeit und nur einer Stunde intensivem Training pro Woche, tolle Ergebnisse erzielen kann! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, rutschfeste Matte, Getränk

**dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 12.11.  
12 Termine, 56,00 €,  
Zehntscheuer Ofterdingen**

**192-88355**

### Gesundheitsgymnastik 60plus

Susanne Freudemann

Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es angenehm ausklingen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe.

**mittwochs 09:00-10:00 Uhr  
ab Mi, 02.10., 15 Termine, 70,00 €  
Evangelisches Gemeindehaus  
Ofterdingen**

## Kochen

192-88375

### “Power-Food“ – Gesunde Küche für Genießer

Annette Roggenstein

So richtig lecker und gleichzeitig gesund essen – geht das? Aber sicher! Aus saisonalen frischen Produkten werden wir leckere, unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte zaubern. Es ist ganz einfach, mit der richtigen Ernährung seinem Körper und seinem Immunsystem etwas Gutes zu tun. Wichtig dabei, die optimale Versorgung mit Nährstoffen und Vitaminen, sekundären Pflanzstoffen, den richtigen Fetten und einer Portion Ballaststoffen. Freuen Sie sich auf einen vitalen Vormittag mit viel Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen und sind teilweise auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz oder für das Picknick geeignet. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind nicht im Kurs enthalten, sondern werden im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Behälter für Kostproben.

**Sa, 16.11., 10:00-13:30 Uhr, 21,00 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

192-88376

### Bestens versorgt und ruckzuck fertig – Die schnelle & leichte Küche

Annette Roggenstein

Möchten Sie mit geringem Aufwand köstliche Gerichte auf den Tisch bringen und Fertigprodukte aus der Küche verbannen? Wir kochen und genießen an diesem Vormittag schnelle Gerichte aus frischen und wenigen Zutaten: vollwertig, schmackhaft und genial einfach. Von Rohkost bis zu süßen Leckereien ist alles dabei. Lassen Sie sich von der Rezeptvielfalt überraschen und begeistern. Arbeits- und zeitsparende Tipps und Tricks für die Zubereitung und den Einkauf (auch für einen überschaubaren Grundvorrat) runden den Kurs ab. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen und sind teilweise auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz geeignet. Der Kurs ist auch für Berufstätige ideal. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind nicht im Kurs enthalten, sondern werden im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Bitte mitbringen: Schürze und Gefäße für evtl. Reste.

**Sa, 23.11., 10:00-13:30 Uhr, 21,00 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**





**Was wäre ich denn, wenn ich nicht immer mit klugen Leuten umgegangen wäre und von ihnen gelernt hätte? Johann Wolfgang von Goethe**

Am meisten lernen wir unter anderem, wenn wir jemandem etwas beibringen. Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu!

Zur Verstärkung unseres Dozent/innen-Teams im Steinlachtal suchen wir

**Kursleiterinnen oder Kursleiter**

Für bestehende Gruppen wie Schwimmkurse für Kinder in Mössingen, Wirbelsäulengymnastik z.B. in Nehren und Mössingen, Fitness in Mössingen und Vinyasa Yoga in Offerdingen - aber auch für neue Kurse in Sprachen und Literatur und Kreatives Gestalten etc.

**Was Sie grundsätzlich mitbringen sollten ...**

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen, Können und Verhalten. Sie haben Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten.

Sie sind in Ihrem Thema sattelfest, bereiten sich gründlich vor, können aber auch damit leben einmal etwas nicht (sofort) zu wissen.

Ideal ist es natürlich, wenn Sie bereits Kurserfahrung in der Erwachsenenbildung, besonders an einer Volkshochschule, oder auch in anderen Bildungsbereichen mitbringen. Engagement im sozialen Bereich ist ebenso vorteilhaft.

Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, in einigen Kursbereichen Voraussetzung. Wir helfen Ihnen gerne auch bei Kurskonzeption und Vorbereitung. Wir bieten Ihnen dazu attraktive Fortbildungsangebote.

Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, sind zuverlässig, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren.

Sie bilden sich gerne fort!

Bitte melden Sie sich unverbindlich bei den Außenstellenleiterinnen oder bei Diana El Kurdi in Tübingen unter 07071 5603-22. Wir freuen uns auf Sie!

# Vielfacher Testsieger - für ausgezeichnete Beratung!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Profitieren Sie von unserer mehrfach ausgezeichneten  
Kundenberatung. Wir freuen uns auf Sie!



**VR Bank**  
**Tübingen eG**



www.vr-tuebingen.de