



Volkshochschule Tübingen e.V.
Außenstellen im Steinlachtal

Künstliche Intelligenz



Frühjahr / Sommer 2020
www.vhs-tuebingen.de

vhs Tübingen - Außenstellen im Steinlachtal

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

Frühjahr-/Sommersemester 2020

Semesterbeginn: Mo, 17. Februar 2020
 Semesterende: So, 27. September 2020

	Feb		März				April				Mai				Juni				Juli					
MO	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27
DI	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28
MI	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
DO	20	27	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
FR	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
SA	22	29	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1
SO	23	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

Sommerferien bis zum 12.09.2020

Programm Steinlachtal Frühjahr/Sommer 2020

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

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

201-81401

English Conversation B2

Kleingruppe

Angelika Vipond

In this course we will discuss current affairs and topics of human interest from newspaper and magazine articles, song texts and short stories.... Your fluency and vocabulary will improve quickly, whilst everyday English and Grammar will be included as well. Last but not least, teacher feedback will be offered for short written tasks set as homework. Kein Kurs am 02.04. und 23.04.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 20.02.

12 Termine, 108,00 €

Steinäcker-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



Anmeldung:

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

Kreativität

201-83205

Töpferwerkstatt für Erwachsene

Tanja Steinmetz

Töpfern kann jede/-r! Entfalten Sie Ihre Kreativität und entspannen Sie bei der Arbeit mit Ton. Ton ist ein faszinierender Werkstoff mit vielfältigen Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. Der zweite Termin ist der Glasurtermin. Abholtermin: Mi., 06.05.2020 18:00 Uhr – 18:30 Uhr.

Bitte mitbringen: Schürze, Brenn- und Materialkosten: 12,50 € pro Kg Ton wird im bei der Kursleiterin beglichen.

Mi, 01.04., 18:00-20:30 Uhr

Mi, 22.04., 18:00-19:30 Uhr

Mi, 06.05., 18:00-18:30 Uhr

67,20 €

**KUNSTatelier Steinmetz, Weidenweg
31, 72144 Dußlingen**

201-83206

Töpfern für Kinder von 6-12 Jahren

Tanja Steinmetz

Ton ist ein natürliches Material, das zum Formen und Experimentieren anregt. Im

Kurs werden verschiedene Techniken des Gestaltens mit Ton vermittelt. Spielerisch entstehen mit euren eigenen Ideen Figuren, Gefäße, Tiere und mehr. Mit Vorführung: Töpfern an der Töpferscheibe. Der zweite Termin ist der Glasurtermin. Abholtermin: Mi., 06.05.2020, 17:30 Uhr – 18:00 Uhr. Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung und Malkittel, Brenn- und Materialkosten 12,00 €

Mi, 01.04., 15:45-17:15 Uhr

Mi, 22.04., 16:00-17:00 Uhr

Mi, 06.05., 17:30-18:00 Uhr

40,80 €

**KUNSTatelier Steinmetz, Weidenweg
31, 72144 Dußlingen**



Yoga

201-83300

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 17.02.

16 Termine, 121,60 €

Kulturhalle Dußlingen



Für die Yogakurse bitte eine rutschfeste Matte mitbringen.

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 und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

201-83305

Marianne Egloff

Kein Kurs am 21.04.2020 und 05.05.2020.

dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab 18.02.

12 Termine, 76,00 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

201-83305Z

im Sommer

Marianne Egloff

dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab 30.06.

4 Termine, 30,00 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

201-83306

Monika Schramm

mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab 04.03.

9 Termine, 68,40 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

Information zur Besuchung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen

Das momentane System, welches die Krankenkassen zur Besuchung 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.

201-83307

Monika Schramm

**donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab 05.03.
9 Termine, 68,40 €
BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

201-83308

Erne Greiner

**dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 03.03.
12 Termine, 91,20 €
Kulturhalle Dußlingen**

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

201-83310

Sommer-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. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte.

**mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab 01.07.
4 Termin(e), 36,00 €
BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

201-83340

Jana Schneider

**donnerstags 17:30-18:30 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 56,00 €
Kulturhalle Dußlingen**

201-83341

Jana Schneider

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 56,00 €
Kulturhalle Dußlingen**

201-83345

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. Kein Kurs am 30.03.2020.

**montags 10:00-11:00 Uhr, ab 17.02.
10 Termine, 46,70 €
Kulturhalle Dußlingen**

201-83346

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.

Bitte mitbringen: Matte, großes und kleines Handtuch.

dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 03.03.

15 Termine, 76,00 €

Kulturhalle Dußlingen

Ernährung

201-83313

Vital in den Frühling

Abnehmen, Entgiften und Entschlacken

Corinna Röhm

Kommt nach dem Winterschlaf nun die Frühjahrs Müdigkeit? Um dem entgegenzuwirken, öffnen wir die naturheilkundliche Schatzkiste und entschlacken und entgiften den Körper nach dem Winter. So können wir mit frischen Energien in den Frühling starten und dabei noch ein paar Pfunde purzeln lassen. Wie der Körper in dieser Zeit gut unterstützt werden kann, ist Inhalt dieser zwei Abende. Was hinter der Frühjahrs Müdigkeit steckt wird Thema des ersten Termins sein. Wir erfahren, wie Leber, Nieren und das Lymphsystem mit Schüßler Salzen, Bachblüten und speziellen Tees gestärkt werden können, damit der Körper wieder richtig in Schwung kommt. Beim zweiten Termin wird die Ernährung im Mittelpunkt stehen. Durch Ernährungstipps aus der traditionell chinesischen Medizin und Ideen für vitaminreiche Wildkräuter-Smoothies wecken wir die Lebensgeister im Frühling und erfahren

mehr über die Heilkraft der Natur.

Mi, 18.03., 19:00-20:30 Uhr

Mi, 25.03., 19:00-20:30 Uhr

**18,00 €, Anne-Frank-Schule Dußlingen
Musikraum**

Englisch

201-83401

Englisch Refresher A2

Auffrischungs- und Erweiterungskurs

Manuela Würz

In diesem Kurs werden bereits vorhandene, leicht gehobene Grundkenntnisse der englischen Sprache aufgefrischt und erweitert. Dabei soll ein guter Mix aus den Fähigkeiten Sprechen, Lesen, Hören und Sprechen vermittelt werden. Auf die Wünsche der Teilnehmer kann gerne jederzeit eingegangen werden.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 05.03.

12 Termine, 86,40 €

Anne-Frank-Schule Dußlingen



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

Ehrenamt

Diese beiden Veranstaltungen sind kostenlos und richten sich an Personen mit Ehrenamt in Mössingen:

201-86150

Meine Rolle im Ehrenamt – wie spiele ich sie?

Guido Ingendaay

Ihre Rolle im Ehrenamt ist mit Aufgaben und Pflichten, aber auch mit Gestaltungsfreiheiten verbunden. Denn Ihre Rolle haben Sie nicht nur, Sie spielen sie auch! Sie dürfen und sollen entsprechend Ihren individuellen Vorstellungen, Bedürfnissen und Stärken entscheiden, wie Sie in einer konkreten Situation mit dem, was von Ihnen erwartet wird, umgehen. Im Alltag geht diese Freiheit zur Mitgestaltung jedoch manchmal unter – mit der Folge, dass sich Unzufriedenheit anhäuft. Diese Veranstaltung möchte Sie darin unterstützen, sich Ihrer aktiven Rollengestaltung im Ehrenamt bewusster zu werden und Konflikte, die im Rahmen der ehrenamtlichen Tätigkeit auftauchen, konstruktiv zu lösen. Sie erfahren, wie Sie sich innerlich besser von übermäßigen Erwartungen anderer abgrenzen und Ihre

Kommunikation so gestalten können, dass auch zwischenmenschlich schwierige Situationen besser bewältigt werden können.

Sa, 04.07., 14:00-18:00 Uhr

Pausa Tonnenhalle, Vortragsraum

201-86151

Zeit mitzuspielen – show yourself!

Instagram, Facebook und Let's Act

Alexander Ries

Sie wollen junge Menschen erreichen und auf Ihre Arbeit aufmerksam machen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie soziale Medien einsetzen, ohne sich verrückt zu machen. Machen Sie gesellschaftlichen Zusammenhalt sichtbar im Trubel der Fake News und Fokus auf schlechten Vorbildern. Ich stelle Ihnen Let's Act vor, mit dem Sie für lange oder kurze Projekte fix und unkompliziert Ehrenamtliche aktivieren können. Stellen Sie sich digital besser auf, um auch morgen noch fit und aktiv mitzumischen. Ich zeige Ihnen kleine, feine Methoden, wie Sie sichtbar werden. Nur für Neugierige! Bitte mitbringen: Notebook oder Smartphone.

Mi, 23.09., 18:00-21:00 Uhr

Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 106

Vorträge

Elektroauto – der aktuelle Stand der Technik

Electrify-BW e.V.

Was ist ein Elektroauto? Wie unterscheidet es sich von einem Plug-In-Hybrid oder einem Wasserstoffauto. Wie kommt der Strom in die Batterie und wie sieht es mit Energiebilanzen und Rohstoffen aus? Die Veranstaltung gibt Antworten auf diese Fragen. Die Teilnehmer/-innen erhalten einen aktuellen Über- und Ausblick auf die Technik, die Innovationen und die Trends. Die Referent/-innen fahren nicht nur selbst seit vielen Jahren elektrisch, sondern sind auch Expert/-innen rund um das Thema nachhaltige Mobilität. In der Veranstaltung kann man ein Elektroauto vor Ort erleben, die Technik aus der Nähe betrachten und alle offenen Fragen am „lebenden“ Objekt klären. Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität“ der Baden-Württemberg Stiftung.

Di, 05.05., 19:00-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Vortragsraum
keine Anmeldung erforderlich



Wenn die Gelenke schmerzen: Was tun bei Arthrose?

Dr. med. Jürgen Fritz

Wenn Treppensteigen, in die Hocke gehen oder langes Sitzen unerträglich sind – mit 50 Jahren hat fast jeder zweite Mensch Gelenkschmerzen. Im Alter ist Arthrose, der Verschleiß der Gelenke, eine weit verbreitete Ursache für Gelenkschmerzen. Im Laufe der Zeit kommt es insbesondere bei zu starker oder ungleichmäßiger Belastung zu Abnutzungen an den Gelenken. Oder aber

steckt hinter den Schmerzen eine chronische Entzündung, hervorgerufen durch eine Störung im Immunsystem, also eher ein Rheuma? Patienten mit chronischen Gelenkschmerzen müssen oft, teilweise dauerhaft Schmerzmittel nehmen, die wiederum vielfältige neue gesundheitliche Probleme an Magen, Darm, den Nieren und dem Herzen hervorrufen können. Der Referent, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Tübingen, beleuchtet die vielschichtigen Facetten des Problems Gelenkschmerz und erläutert die therapeutischen Möglichkeiten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Veranstalter ist die VHS Tübingen in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Fr, 27.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr
Pausa Tonnenhalle, Vortragsraum
keine Anmeldung erforderlich

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Philosophie

201-86270

Philosophie im Porträt: Barock

Dr. Achim Stricker

Der Barock war eine Zeit der Krisen. Der 30-jährige Krieg und naturwissenschaftliche Erkenntnisse erschütterten Welt- und Menschenbild. Descartes suchte Halt in einer rationalistisch-mechanischen Metaphysik, Spinoza schrieb gar eine „Geometrische Ethik“. Dagegen setzten Engländer wie Locke oder Hume auf eine empirische, alltagspragmatische Philosophie.

freitags 08:30-11:45 Uhr, ab 13.03.

4 Termine, 78,00 €

Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2,
Vortragsraum

201-86271S

Philosophie im Porträt: Aufklärung

Dr. Achim Stricker

Die Aufklärung war eine Zeit großer fortschrittlicher Ideen: Menschenrechte, (Religions-)Freiheit und Toleranz. An Texten von Rousseau, Voltaire und Kant vollziehen wir die wichtigsten Gedanken und Theorien nach. Mit Herder entsteht ein neues Geschichtsbewusstsein und die Grundlage für die romantische Bewusstseinsphilosophie von Hegel und Schelling.

freitags 08:30-11:45 Uhr, ab 18.09.

4 Termine, 78,00 €

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



Kreativität

201-86297

Rosenherz mit Kräutern

**Holen Sie sich den Duft des Südens
ins Haus...**

Heidrun Wehrstein

Unter fachlicher Anleitung binden Sie selbst ein schönes Herz aus Rosen und verschiedenen südlichen Kräutern. Ob auf dem Tisch oder an der Wand dieser duftende Hingucker passt in jede Wohnung und ist auch ein schönes Muttertags Geschenk. Bitte mitbringen: Eine Rebschere

Die Materialkosten in Höhe von ca. 25,00 €, je nach Verbrauch, werden im Kurs bei der Kursleiterin beglichen.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden.

Do, 07.05., 19:00-21:00 Uhr, 18,70 €

**Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25,
Raum 100**

Musik

201-86298

Gitarre Grundkurs

Theodor Kalich

Dieser Kurs ist für Absolut-Anfänger, die Gitarre erlernen wollen und sich so gut wie noch nie mit der Gitarre beschäftigt haben. Es werden die Grundlagen für den Umgang mit diesem Instrument gezeigt und anhand von praktischen Übungen die ersten einfachen Gitarren-Griffe (Akkorde) eingeübt. Ziel ist, mit Spaß und Freude einfache Songs rhythmisch zu begleiten, dazu zu singen und praktisch zu erlernen. Es stehen zum Ausprobieren einige Instrumente zur Verfügung. Wenn vorhanden, bitte eigene Gitarre mitbringen oder später besorgen zum Üben für daheim.

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 17.03.

9 Termine, 69,60 €

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



Yoga

201-86300

Hatha-Yoga

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 21.04.

13 Termine, 98,80 €

**Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

201-86301

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 03.03.

12 Termine, 91,20 €

**Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

201-86305

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 17.02.

12 Termine, 91,20 €

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



201-86306

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 30.03.2020 und 25.05.2020. Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 02.03.

12 Termine, 84,00 €

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

Feldenkrais®

201-86308

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. Experimentieren Sie mit kleinen, einfachen Bewegungen, wie sich Atmung, Aufrichtung, Beweglichkeit, Gehen und Stehen verändern. Es geht nicht um Leistung, um Richtig oder Falsch, sondern um Ihren ei-

genen Körper, um seine Grenzen und seine Möglichkeiten. Kein Kurs am 12.05.2020. Bitte mitbringen: Eine Decke / Matte, ein großes Handtuch (für den Kopf), ein festes Kissen und warme Socken.

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 03.03.

**17 Termine, 102,00 €, Kindergarten
Stettiner Straße 37, Bästehardt**

Fitness

201-86320

Bauch-Beine-Po

Körpertraining & 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 17.02.

**15 Termine, 70,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

Information zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen

Das momentane System der Krankenkassen zur Bezuschussung 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 Bezuschussung vor der Anmeldung
bei Ihrer Krankenkasse.**

201-86321

Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Gerlinde Fries

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 verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Achtung: unregelmäßige Termine.

Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 17.02.

12 Termine, 56,10 €, Jahnturnhalle

Gymnastikraum, Goethestr. 29

Ausgleichsgymnastik für Wirbelsäule & Co.

Für Frauen

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Duschtuch (großes Handtuch).

201-86322

Elena Ziegler

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 02.03.

17 Termine, 79,30 €

Turnhalle Bästenhardt,

Hallstattstraße 32

201-86323

Elena Ziegler

montags 21:00-22:00 Uhr, ab 02.03.

17 Termine, 79,30 €

Turnhalle Bästenhardt,

Hallstattstraße 32

201-86328

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 22.04.

13 Termine, 60,80 €

Jahnturnhalle Gymnastikraum,

Goethestr. 29



201-86331

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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 05.03.

15 Termine, 70,00 €

Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

201-86332

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 05.03.

15 Termine, 70,00 €

Feuerwehrhaus, Goethestr. 9



201-86336

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

dienstags 09:00-10:00 Uhr, ab 03.03.

15 Termine, 80,00 €

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

Zumba®

201-86325

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 03.03.

**18 Termine, 108,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**



Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

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

201-86340

Margit Winkler

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 17.02.

**15 Termine, 70,00 €, Turnhalle
Bästenhardt, Hallstattstraße 32**

201-86341

Kleingruppe

Margit Winkler

montags 20:10-21:10 Uhr, ab 17.02.

**15 Termine, 90,00 €
Kindergarten Stettiner Straße 37,
Bästenhardt**

201-86342

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 21.04.

**13 Termine, 60,70 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

201-86343

Susanne Ayen

dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 18.02.

**15 Termine, 70,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

201-86344

Dorothee Saur

mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab 04.03.

**15 Termine, 70,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

201-86345

Dorothee Saur

mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab 04.03.

15 Termine, 70,00 €

**Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

201-86346

Anne Ehmann

donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 20.02.

14 Termine, 65,30 €

**Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

201-86347

Ingrid Seidel

freitags 17:30-18:30 Uhr, ab 21.02.

14 Termine, 65,30 €

Turnhalle Talheim, Beethovenstr. 13

Für Ältere

201-86350

Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule und Co.

Elena Ziegler

Dieser Kurs richtet sich an Ältere, die ihre Beweglichkeit verbessern oder länger erhalten wollen. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation.

donnerstags 17:15-18:15 Uhr, ab 05.03.

16 Termine, 96,00 €

**Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

**Aktuelle Kurse
finden Sie auch auf
www.vhs-tuebingen.de**

“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 verschiedene Übungen zum Gedächtnistraining eingebaut. Der Kurs findet im Stehen und im Sitzen statt. Lassen Sie sich einladen und/oder bringen Sie Ihren Angehörigen vorbei. Teilnehmer mit einem Pflegegrad, bekommen die Kosten von Ihrer Krankenkasse erstattet.

201-86351

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 21.02.

8 Termine, 48,00 €

**Haus an der Steinlach, Falltorstr. 70,
Veranstaltungsraum**

201-86352

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 21.02.

8 Termine, 48,00 €

**Haus an der Steinlach, Falltorstr. 70,
Veranstaltungsraum**

Aquafitness

Aquafitness

Klaus Wizemann

Diese Wassergymnastik beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Neben 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 für das Hallenbad ist extra zu bezahlen.

201-86360

dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab 03.03.

15 Termine, 84,00 €

Hallenbad Mössingen, Goethestr. 35

201-86361

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 03.03.

15 Termine, 84,00 €

Hallenbad Mössingen, Goethestr. 35

Kochen

201-86374

Kulinarische Asienreise mit sommerlichen Cocktails

Sona Hannaleck

Heute Abend ist eine Reise quer durch Asien angesagt. Wir kochen und kosten gemeinsam vietnamesische Frühlingsrollen, malaysisches Curry mit Reis, thailändisches Pad Thai, laotischen Salat, Thai Gemüsecurry mit Reis, gebackenes Ost mit Eiscreme und einige Cocktails wie Greyhound, Screwdriver, Gin Tonic, Summer Cocktails und Gin Tonic Blue. Ein Dreiklang aus Sommer, exotischen Düften und Gerüchen. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an.

Lebensmittelkosten inkl. Getränke in Höhe von ca. 15 € sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Do, 18.06., 18:15-22:00 Uhr

22,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Küche



201-86375

Kalifornische Küche

Sona Hannaleck

Die Kalifornische Küche wurde von unterschiedlichsten kulinarischen Einflüssen inspiriert. Der Geschmack asiatischer, europäischer und lateinamerikanischer Gerichte findet sich in der Küche des „Golden State“ wieder. Raffiniert leicht, mit frischen Zutaten zubereitet und begleitet von gutem Wein – genießen Sie an diesem Abend Cesars Salad, Garnelen mit Mango-Ananas-Salsa, Melone, Rauke und Pute mit Macadamia-Dressing, Karotten-Hähnchen-Salat, Jerk Chicken mit Reis und Bohnen, Banana Bread mit Walnüssen und Vanilleeis das leicht vorzubereiten und nachzukochen ist. Holen Sie sich ein Stück Kaliforniens in die eigene Küche. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Lebensmittelkosten inkl. Getränke in Höhe von ca. 15 € sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Di, 19.05., 18:15-22:00 Uhr

22,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Küche

201-86376

Gesunde und genussvolle Ernährung für Sportler/-innen

Für ambitionierte Hobbysportler, Leistungssportler und Sport- und Ernährungsinteressierte

Jürgen Autenrieth

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Abend. In einem 1 stündigen Vortrag erfahren Sie alles über die Gesunde Ernährung und im Anschluss daran, werden Sie gemeinsam ein leckeres Menü zubereiten.

Wir behandeln:

- Bedeutung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten in der Sporternährung
- Regeneration im Sport
- Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf/Training
- Welche Nährstoffe sind für Sportler besonders wichtig?
- Wie sollte Ihr Speiseplan optimaler Weise aussehen?
- Welche Zutaten lassen sich besonders schmackhaft kombinieren?
- Wie bereite ich die Leckereien nährstoffschonend zu?

Gemeinsam bereiten Sie ein vollwertiges, vitaminreiches Menü mit saisonalen und regionalen Zutaten zu und lernen nebenbei optimale Eiweißkombinationen, hochwertige Fettsäuren, komplexe Kohlenhydrate und die Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen kennen. Gespräche über das gemeinsame Hobby runden den Abend ab.

Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl der Stornogebühr an.

Lebensmittelkosten incl. Getränke in Höhe von ca. 12 € sind im Kurs bei dem Kursleiter zu bezahlen.

Mi, 17.06., 18:00-21:00 Uhr

Mi, 24.06., 18:00-21:00 Uhr

36,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Küche

201-86377

Leichte Frühlingsküche mit Wildkräutern

Genießen mit wilden Kräutern

Jürgen Autenrieth

Zu Großmutter's Zeiten waren die Wildkräuter die Nahrung der einfachen Menschen. Heute erlangt die Kräuterküche wieder den Stellenwert in der gesunden Ernährung, den sie verdient. Wildkräuter übertreffen das Kulturgemüse in Bezug auf die Inhalts- und Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine um ein Vielfaches. Der Wildkräuterkochkurs umfasst folgendes:

- Wildkräuter erkennen und in der Küche richtig einsetzen, Knoblauchsrauke, Brennnessel, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn....
- Gesundheitsfördernde Wirkung einzelner Wildkräuter.
- Herstellung und Rezepte von Wildkräuterpestos.
- Zubereitung und Genuss eines 4 -gänge Wildkräutermenüs.

Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Lebensmittelkosten incl. Getränke in Höhe von ca. 12 € sind im Kurs bei dem Kursleiter zu bezahlen.

Do, 07.05., 18:00-21:00 Uhr

Do, 14.05., 18:00-21:00 Uhr

36,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Küche



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 von 2,00 Euro ist im Kurs zu begleichen.

201-86407

English in action

Markus Wach

Do, 19.03., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €
Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2,
Vortragsraum

201-86408

English in action

Markus Wach

Do, 30.04., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €
Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2,
Vortragsraum

201-86409

English in action

Markus Wach

Do, 18.06., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €
Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2,
Vortragsraum

201-86413

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 03.03.

14 Termine, 100,80 €

Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2,
Gute Stube

201-86414

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, über vertraute Themen. Mit Hilfe von extra Material, wie z. B. kurzen Lesetexten, erweitern wir den Wortschatz in anregenden Gesprächen. Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Wiedereinsteiger/-innen. Kein Kurs am 01.04.2020 und 22.04.2020.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Easy Englisch A2.2 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520817-8

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 19.02.

10 Termine, 90,00 €

Quenstedt Gymnasium, Goethestr. 25,
Raum 101

Anmeldungen sind auch in Tübingen unter Tel.: 07071 5603-29 oder www.vhs-tuebingen.de möglich

201-86415 Easy Conversation B2

Kleingruppe

Karla Theil

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

montags 08:15-09:45 Uhr, ab 17.02.

12 Termine, 108,00 €

Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Nähzimmer

201-86416 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. Lehrbuch: NEXT B1/2 ISBN: 978-3190029358.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 18.03.

12 Termine, 108,00 €

Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 105

201-86418 English Conversation C1

Kleingruppe

Karla Theil

Present day problems, current political events, and short stories, aspects of the topic of this semester „Artificial intelligence“ = KI = Künstliche Intelligenz will be discussed in our group. Grammar problems

will be focused on as they turn up in the conversations.

montags 10:00-11:30 Uhr

ab 17.02., 12 Termine

108,00 € + 1,50 € Lernmittelgebühr

Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Nähzimmer

Französisch

201-86420 Französisch A2.2

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 8.

dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab 03.03.

14 Termine, 100,80 €

Altes Rathaus Mössingen, Rathof 2, Vortragsraum



Spanisch

201-86444

Spanisch A2

Kleingruppe

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 A2, ISBN: 978-3-12-514980-8, ab Lektion 1.

dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 10.03.

15 Termine, 135,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 105

201-86445

Spanisch A2.3

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 A2, ISBN: 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4.

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 10.03.

15 Termine, 135,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 105

201-86446

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 978-3-12-515010-2, Lektion 3/4-6.

montags 17:30-19:00 Uhr, ab 23.03.

14 Termine, 126,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 102

201-86447

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 23.03.

14 Termine, 100,80 €, Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 102

Kostenlose Sprachberatung

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie am besten passt, können Sie sich bei unseren Sprachberatungen einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden.

Do, 13.02., 17:30-19:00 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!

Nehren

Leitung: Susanne Drazdil

Dußlinger Straße 34, 72147 Nehren

Auskunft: Tel.: 07473 379198

E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

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

Yoga

201-87300

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 03.03.

12 Termine, 91,20 €

Feuerwehrhaus Nehren



Qigong

Qigong

Erne Greiner

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst, die das Zusammenspiel verschiedener Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen beschreibt, welche den Energiefluss im Körper harmonisieren und dadurch der Gesunderhaltung und Stärkung von Körper und Geist dienen. Sie erlernen durch langsame, harmonische Bewegungen den Körper zu entspannen, den Atem zu regulieren und den Geist zu beruhigen, um den freien Fluss der Energie (Qi) zu ermöglichen. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und zusätzliche Decke.

201-87305

Schnupperkurs

donnerstags 17:30-19:00 Uhr

ab 05.03., 4 Termine, 30,40 €

Feuerwehrhaus Nehren

201-87306

Hauptkurs

donnerstags 17:30-19:00 Uhr

ab 23.04., 4 Termine, 30,40 €

Feuerwehrhaus Nehren



Core

Core meets BBP

Core – Training ist ein gezieltes Kräftigungstraining der Tiefenmuskulatur der Körpermitte, das der Stärkung sowie der Verbesserung der Ganzkörperstabilität dient. Kombiniert mit Übungen für Bauch, Beine, Po, Schultern und Arme ergibt sich ein ganzheitliches Trainingsprogramm im Kraftausdauerbereich, welches zur allgemeinen Kräftigung, Verbesserung der Körperhaltung und eigener Körperwahrnehmung beiträgt. Dieser Kurs ist für Frauen, Männer und Jugendliche geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Fitnessmatte und Getränk.

201-87320

Susanne Drazdil

montags 20:15-21:15 Uhr, ab 17.02.

8 Termine, 48,00 €

Turnhalle Nehren

201-87321

Susanne Drazdil

montags 20:15-21:15 Uhr, ab 18.05.

8 Termine, 48,00 €

Turnhalle Nehren

Gymnastik und Bewegung

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

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.

201-87350

Angela Bodemer

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 02.03.

18 Termine, 83,90 €

**Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

201-87351

Angela Bodemer

montags 19:15-20:15 Uhr, ab 02.03.

18 Termine, 84,00 €

**Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

Anmeldungen sind auch in Tübingen unter Tel.: 07071 5603-29 oder www.vhs-tuebingen.de möglich

Für Mutter und Kind

Mama-fit mit Baby

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

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.

201-87328

dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 18.02.

8 Termine, 48,00 €

**Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

201-87329

dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 19.05.

8 Termine, 48,00 €

**Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

201-87330

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 21.02.

8 Termine, 48,00 €

**Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

201-87331

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 29.05.

8 Termine, 48,00 €

**Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

Für Ältere

201-87340

Wirbelsäulengymnastik für ältere Frauen

Elena Ziegler

In diesem Kurs möchten wir die Beweglichkeit im Alter verbessern, um diese möglichst lange zu erhalten. Durch Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Körpers werden wir, mit Hilfe der Atmung, nicht nur Spannungen lösen, sondern darüber hinaus auch durch gezielte Anspannung den Körper kräftigen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte und Duschtuch.

mittwochs 10:15-11:15 Uhr

ab 04.03., 17 Termine, 88,40 €

Bürger- & Vereinshaus Nehren

201-87347

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 17.02., 15 Termine, 70,00 €

Turnhalle Nehren

**Aktuelle Kurse
finden Sie auch auf
www.vhs-tuebingen.de**

Im Wasser

201-87360

Köpfchen unter Wasser

Schwimmen lernen für die Kleinsten 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. Bitte mitbringen: Schwimmflügel und Schwimmbrille nur bei Bedarf.

**mittwochs 15:30-16:15 Uhr
ab 04.03., 11 Termine, 77,00 €**

**Kirschfeldschule Nehren,
Lehrschwimmbecken**

201-87361

Seepferdchen 1

Adam Kansy

Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 5 Jahren. Ein Kurs für Kinder, die Wasser gewöhnt sind und ohne Angst tauchen, springen und sich im Wasser wohl fühlen.

Die Arm- und Beintechnik des Brustschwimmens sollten schon bekannt sein. Intensivierung und Koordination beider Techniken werden vermittelt. Bitte mitbringen: Schwimmflügel.

**mittwochs 16:15-17:00 Uhr
ab 04.03., 11 Termine, 77,00 €**

**Kirschfeldschule Nehren,
Lehrschwimmbecken**

201-87362

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 Schwimmabzeichen. Bitte mitbringen: Schwimmflügel.

**mittwochs 17:00-17:45 Uhr,
ab 04.03., 11 Termine, 77,00 €**

**Kirschfeldschule Nehren,
Lehrschwimmbecken**



Offerdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Offerdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

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

Zuhause in Offerdingen

201-88100

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 „Offerdinger Koffein-Keller“. Die Materialkosten für die Kaffeeverkostung in Höhe von 7,00 € sind im Kurs bei dem Kursleiter zu begleichen.

Sa, 09.05., 14:00-16:30 Uhr, 11,30 €
Kaffeemanufaktur Brennpunkt, Hafnerstr. 61, Offerdingen



Literatur

201-88005

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 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 02.03.

5 Termine, 35,00 €

Gemeindebücherei Offerdingen

201-88206

Werkstatt Biografisches Schreiben

Liane von Droste
Biografisch schreiben bedeutet, Orte oder Menschen aus der Erinnerung zu holen. Ein besonderes Erlebnis, das Lieblingsgericht aus der Kindheit – Aufschreiben ist Selbstbesinnung, ein Geschenk für die Familie, Aufbruch zu Neuem. Bitte mitbringen: Schreibheft oder Notizbuch und Stift.

Di, 21.04., 19:00-21:15 Uhr

Di, 05.05., 19:00-21:15 Uhr

**33,60 €, Burghof-Schule Ofterdingen,
Kursraum K**

Wanderung und Führungen

201-88101

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier
Bei dieser Führung lernen Sie die Wildpflanzen des Frühlings sowie ihre Verwendung in der Küche, als Tee und in Pflegeprodukt usw. kennen. Überall sprießt es jetzt und junge Wildpflanzen sind besonders zart und gehaltvoll und warten darauf gesammelt und verarbeitet zu werden.

Sa, 25.04., 16:00-18:30 Uhr, 16,60 €

**Treffpunkt: Parkplatz Ofterdinger Wald-
spielplatz (Siebeneich)**

201-88103

Fastenwandern auf der Zollernalb

Götz Knosp
Fasten bedeutet Abschalten vom Alltag, Loslassen, Abnehmen und den Stoffwechsel entlasten. Der Verzicht auf feste Nahrung geht ohne Hungergefühl und mit wachem Körper und Geist einher. Das

Umschalten auf Ernährung von innen geht ganz natürlich. In der Gruppe und betreut vom erfahrenen Heilpraktiker steigen wir ins Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger ein. Sie können nach diesem Kurzfasten bzw. Wochenendeinstieg zuhause oder mit Hotelverlängerung weiterfasten.

Wir treffen uns am Freitag, 20.03.2020 um 18 Uhr in unserem Seminarraum im Hotel Blume Post Albstadt-Tailfingen inmitten unseres Premiumwandergebiets. Mit Fastensuppe und Abendvortrag startet unsere Fastenzeit.

Samstag und Sonntag beginnen wir mit der morgendlichen Teerunde und wandern daran anschließend auf aussichtsreichen Höhenwegen: Frei und unbeschwert! Herbstlich verfärbte Buchenwälder leuchten auf den Kuppen der Jurariffe.

Spätnachmittags erwartet uns wieder die Suppe, danach Körper- und Atemübungen sowie Meditationen. Ende der Kurse ist Sonntag, 22.03.2020 ab 16 Uhr.

Führung und Betreuung liegt beim ortsansässigen Heilpraktiker Götz D. Knosp. Wir werden rundum versorgt mit Buchinger-Fastensuppe, Säften, Tees, Honig, Zitronen und zusätzlich Vorträgen, Übungen wie Yoga oder Feldenkrais sowie allen wichtigen Unterlagen. Massagen, fastenunterstützende Heilanwendungen und Saunieren werden vor Ort angeboten.

Bei Anmeldung erhalten Sie ausführliche Unterlagen zu Buchung, Vorbereitung und Durchführung Ihrer Fastenzeit.

Die Anreise erfolgt eigenständig.

Die Volkshochschule Tübingen ist nicht Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts. Bei chronischen Erkrankungen oder regelmäßiger Einnahme von Medikamenten bitte die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt abklären.

Start 20.03.2020 Beginn 18:00 Uhr –

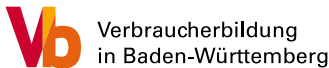
Ende 22.03.2020 gegen 16:00 Uhr

82,70 €

**Seminarraum im Hotel Blume Post
Albstadt-Tailfingen**

Verbraucherbildung

Das Projekt Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.



Gefördert durch



201-88150

Erben und Vererben

Vermögen sichern durch rechtzeitige Vorsorge!

Johanna Michelberger

Wenn Sie für den Fall Ihres Todes vorsorgen wollen, sollten Sie zunächst wissen, welche gesetzliche Erbfolge das Gesetz in Deutschland überhaupt vorsieht. Dann erst können Sie in einem zweiten Schritt entscheiden, ob und wenn ja, mit welchem Inhalt ein Testament oder Erbvertrag von Nöten ist. Vielleicht ist – je nach Einzelfall – auch eine Schenkung besser. Weitere Inhalte: Pflichtteilsrecht und Erbschaftssteuerrecht, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen runden den Abend ab, um über die wichtigsten Stolperfallen im Erbrecht umfassend zu informieren.

**Do, 14.05., 20:00-21:15 Uhr
ohne Gebühr, Burghofhalle
Ofterdingen, Vereinszimmer**



Zumba®

201-88202

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 06.03.

**9 Termine, 54,00 €, Zehntscheuer
Ofterdingen**

201-88201

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 06.03.**

**9 Termine, 54,00 €
Zehntscheuer Ofterdingen**

201-88203 Zumba®Fitness

Sonja Hellmuth

Zumba®Fitness ist mehr als ein herkömmliches Fitnessprogramm: Zumba®Fitness verbindet Musik, Tanz, Fitness und ganz wichtig, Spaß. Liebst Du Musik und Tanz? Dann bist Du in meinem Zumba®Fitness Kurs genau richtig! Geeignet für alle die Spaß am Tanz haben, auch für Neueinsteiger geeignet. Bitte Getränk mitbringen.

donnerstags 19:15-20:15 Uhr, ab 20.02.

15 Termine, 90,00 €

Zehntscheuer Offerdingen

Tai Chi

201-88300 Tai Chi für Anfänger/innen

Schnupperkurs

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 02.03.

6 Termine, 36,00 €, Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

201-88301 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 02.03.

12 Termine, 88,80 €, Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

Yoga

201-88305 Yoga für Männer

Ralf Freitag

Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele und bringt dich mehr zu deinem männlichen Kern. Viele Übungen sind exakt auf Männer zugeschnitten. Verkürzte Muskelpartien werden gedehnt, Schwachstellen gekräftigt, Verspannungen so beseitigt. Yoga bedeutet auch „Einheit“ und „Harmonie“ und wird dir helfen, zur Ruhe zu kommen und dich zu zentrieren. Lerne die positiven Auswirkungen von Yoga kennen.

dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab 10.03.

8 Termine, 60,00 €, Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum



201-88306 Yoga 50 plus

Monika Krabác

Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen. Wir lernen:

- richtig Durchatmen, sein 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 17:50-19:20 Uhr, ab 04.03.
11 Termine, 83,60 €, Burghof-Schule
Offterdingen, Musikraum

201-88307 Yoga

Monika Krabác

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.

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 04.03.
11 Termine, 83,60 €, Burghof-Schule
Offterdingen, Musikraum

201-88369 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.

Kein Kurs am 02.04.2020.

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

donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab 19.03.
6 Termine, 36,00 €, Burghof-Schule
Offterdingen, Musikraum



Für den ganzen Körper

201-88320 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 wer hat einen kleinen Pilatesball (Durchmesser 25cm).

mittwochs 20:15-21:15 Uhr, ab 19.02.
11 Termine, 61,60 €
Zehntscheuer Offterdingen

201-88322

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. Kein Kurs im Juni, unregelmäßige Termine.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr, ab 20.02.
11 Termine, 51,40 €, Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer**

201-88324

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 dieses Programms. Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Kein Kurs im Juni, unregelmäßige Termine.

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 20.02.
11 Termine, 51,40 €
Burghofhalle Ofterdingen**

Anmeldungen sind auch in Tübingen
unter Tel.: 07071 5603-29 oder
www.vhs-tuebingen.de möglich



Gesund und schön

201-88340

Anti-Aging mit Ayurveda

Monika Krabác

Die altindische Lehre Ayurveda kennt viele hautverjüngende Mittel. Lernen Sie den Jungbrunnen Ayurveda kennen und lassen Sie 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 bezüglich gesunder Ernährung, Bewegung und Mentaltechniken vermittelt. Nach einer sanften Yogastunde lernen Sie die Grundlagen einer ayurvedischen Gesichtsmassage kennen. Sie stimuliert nicht nur die Energiemeridiane und die Durchblutung des Gesichts, sondern dient auch der Entspannung und Haut-

pflege. Danach verwöhnen Sie sich mit einer selbst hergestellten ayurvedischen Gesichtsmaske. Ayurvedische Suppe zum Mittagessen für 3,50 € im Kurs zubuchbar. Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Yogamatte und wenn möglich einen kleinen Spiegel.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind im Kurs zu begleichen.

Sa, 09.05., 10:00-13:00 Uhr
18,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum

201-88341 Einfach Entgiften

**Frühjahrsputz für Körper,
Geist und Seele**

Claudia Schmelz

Beim Entgiften leiten wir Giftstoffe aus, die sich im Lauf der Zeit im Organismus angesammelt haben. Unser Körper verfügt über Selbstheilungskräfte und kann sich von Schadstoffen befreien. Nehmen wir aber mehr Gifte zu uns, als wir ausscheiden können, werden diese im Körper eingelagert. Dieses Zuviel macht uns müde, raubt uns Energie, schränkt Organfunktionen ein und kann zu Nährstoffmangel, Entzündungen und Erkrankungen führen. Warum lagert der Körper Gifte ein, die er nicht braucht? Welche Probleme können daraus entstehen? Diesen Fragen gehen wir im Vortrag nach, aber vor allem interessieren uns einfache und kostengünstige Möglichkeiten, wie wir diese schädigenden Stoffe wieder loswerden. Ein Vortrag mit praktischen Tipps für eine selbstbestimmte Gesundheitsfürsorge und für einen Weg, bestehende Erkrankungen zu lindern.

Do, 19.03., 19:00-20:30 Uhr
5,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Kursraum K

Fitness

201-88350 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.

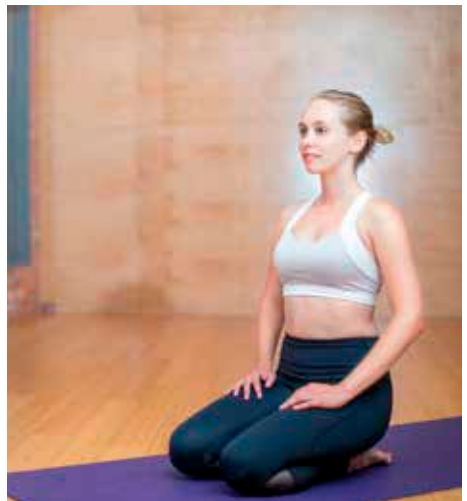
montags 20:00-21:00 Uhr, ab 02.03.
18 Termine, 84,00 €, Turnhalle
Mössinger Straße Ofterdingen

201-88354 Bodystyling

Sonja Hellmuth

Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining. Wir trainieren gezielt die Muskulatur mit Schwerpunkt Rücken, Bauch, Beine & Po. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.02.
15 Termine, 90,00 €
Zehntscheuer Ofterdingen



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 in kürzester Zeit und einer Stunde intensivem Training pro Woche gute Ergebnisse erzielen kann! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, rutschfeste Matte, Getränk.

201-88351

**dienstags 18:15-19:15 Uhr, ab 18.02.
19 Termine, 88,70 €,
Zehntscheuer Offerdingen**

201-88353

**dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 18.02.
19 Termine, 88,70 €
Zehntscheuer Offerdingen**



201-88352

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 19.02.
13 Termine, 60,70 €, Evangelisches
Gemeindehaus Offerdingen**

201-88355

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 19.02.
13 Termine, 60,70 €, Evangelisches
Gemeindehaus Offerdingen**

Faszien

Stretching und Faszientraining

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.

201-88360

Elena Ziegler

**dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab 03.03.
17 Termine, 95,20 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum**

201-88361

Elena Ziegler

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 05.03.
16 Termine, 89,60 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum**

Kochen

201-88375

Clean Eating – frisch, natürlich & genussvoll

Annette Roggenstein

Möchten Sie erfahren, was sich hinter diesem Ernährungstrend verbirgt? Dann lassen Sie sich von diesem Kochkurs ganz neu inspirieren und lernen Sie, wie aus unverarbeiteten, regionalen und saisonalen Lebensmitteln genussvolle Gerichte auf den Tisch kommen. Dabei setzen wir auf Natürlichkeit: frisch, vitamin- und nährstoffreich, frei von künstlichen Zusätzen und industriell verarbeiteten Produkten.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach sich das Ernährungskonzept in Ihren Alltag integrieren lässt – mit wenig Aufwand aber viel Geschmack. Dabei stehen auch das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene gesundheitsbewusste Ernährung, die Zusammensetzung der Nahrung und eine angemessene Verarbeitung im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf einen spannenden Vormittag. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen und liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 14,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

**Sa, 07.03., 10:00-13:30 Uhr, 21,00 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche**





201-88376 After Work cooking – einfach, lecker & gesund

Annette Roggenstein

Sie denken, gesunde Ernährung ist ein Full-Time-Job? Sie sind berufstätig und haben keine Lust mehr auf Fertigpizza & Co? Sie wissen nicht, was Sie schnell und lecker auf den Tisch bringen können? In meinem Kochkurs beweise ich Ihnen, dass sich mit wenig Zeitaufwand leckere und gesunde Gerichte zaubern lassen. Lernen Sie genussvolle, alltagstaugliche und vollwertige Rezepte aus frischen, regionalen und saisonalen Zutaten kennen, die in weniger als 30 Minuten auch nach Feierabend zum vollen Erfolg werden. Ganz ohne Fertigprodukte, Zusatzstoffe & Co. Auch praktische Tipps und Anregungen für zu Hause und das Wissen um die bunte Vielfalt vollwertiger Lebensmittel „stehen auf dem Speiseplan“. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen und liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten

bezahlt werden. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtücher und Behälter für Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 14,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 21.03., 10:00-13:30 Uhr, 21,00 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

201-88102 Wildpflanzen im Frühling

**Brennnessel, Löwenzahn,
Spitzwegerich**

Anneliese Braitmaier

In diesem Kochkurs lernen Sie die leckeren Wildpflanzen des Frühlings von der kulinarischen Seite kennen. Wir bereiten Brotaufstriche, Suppe, Quiche und vieles mehr zu. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Lebensmittelkosten in Höhe von 11,00 € incl. Rezeptheft sind zzgl. im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Fr, 15.05., 19:00-22:00 Uhr, 18,00 €
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 in Mössingen, Männer-Fitness in Mössingen und Hatha Yoga in Mössingen - aber auch für neue Kurse in Sprachen, Literatur und Kreativem 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 Patricia Ulmer-Tempel in Tübingen unter 07071 5603-43. Wir freuen uns auf Sie!



*„Viele
schaffen
mehr.“*

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele gemeinsam. Diese Idee ist das Grundprinzip der Genossenschaftsbanken und gleichzeitig Motto unserer Crowdfunding-Initiative für gemeinnützige Projekte in der Region. Mehr Infos finden Sie unter: www.vr-tuebingen.viele-schaffen-mehr.de

VIELE SCHAFFEN
MEHR

 VR Bank
Tübingen eG