

# Volkshochschule in Kusterdingen

Immenhausen  
Jettenburg  
Mähringen  
Wankheim



**Herbst / Winter 2021 / 22**

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



Volkshochschule  
Tübingen e.V.



## Tanzpraxis

**212-85200**

### Tanzen 60 plus

Irmgard Klingner

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt, im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner nicht erforderlich.

**dienstags 15:00-16:00 Uhr, 10 Termine:**

**28.09., 05.10., 19.10., 26.10., 16.11., 30.11.,**

**7.12., 18.01., 25.01., 15.02.22**

**60,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

## Musik

**212-85201**

### Trommelpower

**für Fortgeschrittene**

Roswitha Höflacher

Ihre Freude am Trommeln ist geweckt. In diesem Kurs können Sie mit viel Spaß und Power Ihre Trommelfertigkeiten verbessern und komplexere Rhythmen erobern. Voraussetzung für diesen Kurs: gutes Rhythmusgefühl und Kenntnisse der Grundtechniken bass, open, slap. Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 10,00 € und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit.

**montags, 19:15-20:15 Uhr, 7 Termine:**

**11.10., 25.10., 15.11., 29.11., 13.12.21 10.01., 24.01.22**

**42,00 €, Bürger- u. Kulturzentrum beim Klosterhof**

**212-85202**

### Trommelworkshop für Anfänger

Roswitha Höflacher

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Welt des Trommeln. Wir erlernen mit den Grundtechniken Bass und Open einfache Rhythmen, die vor allem im Zusammenspiel begeistern. Hauptinstrumente sind Kongas und Kpanlogos. Leihgebühr 10,00 €.

**Sa, 12.02., 17:00-19:00 Uhr**

**So, 13.02., 10:00-13:00 Uhr**

**30,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**



## Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter

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

## Plastisches Gestalten

**212-85210**

### Dekokugeln in Chaostechnik

Monika Frischknecht

Wir fertigen im Chaosgeflecht dekorative Kugeln aus ungeschälten Weiden unter Anleitung einer erfahrenen Korbmachermeisterin. Die Materialkosten pro Kugel betragen 15,00 Euro und werden direkt im Kurs erhoben. Die Zeit reicht für 2-3 Kugeln.

**Fr, 08.10., 14:00-20:00 Uhr**

**40,10 €, August-Lämmle-Schule, Werkraum**



## Malen

**212-85214**

### **Intuitives Malen I – Kreativität und die Kunst im Fluss zu sein.**

#### **Grundkurs**

Monika Fercho

Dieser Malkurs ist eine Einladung wieder in Kontakt zu kommen mit Ihrer natürlichen kreativen Ausdrucksfähigkeit. Wenn Sie die Freude am spontanen Ausdruck erleben möchten, frei von äußeren Erwartungen und ohne Leistungsdruck, dann sind Sie herzlich eingeladen, das Intuitive Malen kennenzulernen.

Intuitives Malen bedeutet aus dem Unbekannten heraus zu malen, ohne einen Plan im Kopf zu haben. Jeder kreative Prozess gleicht einer Reise voller Überraschungen. Mit Freude am schöpferischen Spiel mit Farben und Formen entdecken Sie ihre individuelle Ausdrucksweise und ihren einzigartigen Malstil. Im Kurs lernen Sie kreativitätsfördernde Übungen kennen, die Sie in ihrem freien Selbstausdruck unterstützen. Sie machen ihre eigenen Erfahrungen mit wichtigen Grundlagen kreativer Prozesse, die ich Ihnen vermittele und ich begleite ihren Malprozess individuell. Wir malen mit Gouache-Farben auf Papier. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten nach Verbrauch sind im Kurs zu bezahlen.

**Sa, 16.10., 10:00-13:00 Uhr, 13:30-16:30 Uhr**

**13:00-13:30 Mittagspause**

**43,40 €, Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

**212-85215**

### **Intuitives Malen II, das innere Kind und der innere Kritiker im kreativen Prozess – Umgang mit Blockaden beim Intuitiven Malen**

#### **Aufbaukurs**

Monika Fercho

Das innere Kind hat Freude daran, sich kreativ auszudrücken, mit Farben und Formen einfach zu spielen, ohne einen Plan im Kopf zu haben, spontan und frei. Beim intuitiven Malen kommt man aber auch schnell in Kontakt mit dem inneren Kritiker. Wir sind dann nicht mehr „im Flow“, sondern fühlen uns blockiert und kommen nicht weiter, werden lustlos oder müde. Das Malen macht keinen Spaß mehr. Wie gehen wir um mit Blockaden im kreativen Prozess?

Was können wir tun, um wieder in „den Flow“ zu kommen? Darum geht es in diesem Tagesworkshop. Wir malen auf Papier mit Gouache Farben. Materialkosten von ca. 5,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

**Sa, 27.11., 10:00-13:00 Uhr, 13:30-16:30 Uhr**

**13:00-13:30 Mittagspause**

**43,40 €, Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

## Fitness und Bewegung

### **Yoga**

Hanne Helber

Yoga ist eine Jahrtausendealte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, so dass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann. Bitte eigene Gymnastikmatte, atmungsaktive Kleidung und warme Socken mitbringen. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

**212-85300**

**montags 18:00-19:30 Uhr, ab 04.10.**

**14 Termine, 114,80 €, Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

Achtung: kein Kurs am 20.12.21

**212-85301**

**montags 19:45-21:15 Uhr, ab 04.10.**

**14 Termine, 114,80 €, Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

Achtung kein Kurs am 20.12.21



## 212-85302

### Hatha-Yoga

Elke Alonso-Krist

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern sowie Körper Geist und Seele zu harmonisieren. In diesem Kurs steht die sanfte Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des gesamten Körpers im Mittelpunkt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen der Achtsamkeit und damit auf der besseren Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls. Dieser Kurs eignet sich auch für ungeübte Teilnehmer/innen. Bitte eigene Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, und Decke mitbringen.

**freitags 9:45-11:00 Uhr, ab 01.10., 14 Termine, 95,70 €**  
**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

## 212-85306

### Fit Dance – Samba, Zumba und Fitnessdance

Nina Karle-Daiber

Wie wäre es: Kalorien verbrennen, den Po in Form bringen und neue Rhythmen kennenlernen? Sind Sie bereit? Dann mach mit bei „FIT Dance“! Das ist 3in1: Samba, Zumba und Fitnessdance – das Ganze mit viel Spaß und Vergnügen! Tanze Samba mit mir.... und lassen Sie sich von Ihren Fortschritten überraschen! Ob Muskelaufbau, Fitness für den Körper oder einfach nur dem Alltag entfliehen – hier sind Sie richtig! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr, ab 30.09., 11 Termine**  
**73,40 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

## 212-85307

### Latino Aerobic

Laura Bothmann-Paolillo

Latino Aerobic ist ein Trainingsprogramm mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskelgruppen in Bauch, Beine und Po begleitet von lateinamerikanischen Rhythmen. Deine Figur wird in den Bereichen gestrafft und du wirst Muskeln spüren – garantiert! Nach einer Warm-Up Phase, gehen wir über zu Übungen wie Kniebeugen, Sit-Ups und vielen anderen. Natürlich kommt bei diesem schweißtreibenden Training der Spaß nicht zu kurz. Beendet wird die Stunde mit einem Stretching der beanspruchten Muskelgruppen. Lasst uns loslegen! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

**dienstags 18:15-19:00 Uhr, ab 28.09., 12 Termine**  
**54,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**



## Jumping Fitness

Jumping ist ein dynamisches Workout auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln und Faszien-elemente aktiviert. Durch den federnden Untergrund ist es besonders gelenkschonend, verbessert die Kondition und fördert Koordination und Gleichgewicht. Jumping ist für Teilnehmer/innen jedes Fitness-Levels geeignet, da jeder seine individuelle Trainingsintensität selbst bestimmen kann. Die Kombination aus schweißtreibendem Ausdauertraining und energiegeladener Musik ist motivierend und effektiv, sorgt für eine tolle Gruppendynamik und macht gute Laune. Sei dabei und hüpf dich fit und glücklich! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Trinken, beim Auf- und Abbau wird um Mithilfe gebeten.

## 212-85310

Alexandra Rieder, Jochen Saile

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 27.09.**

**5 Termine, 27,30 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 25,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

## 212-85311

Alexandra Rieder, Jochen Saile

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 27.09.**

**5 Termine, 27,30 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 25 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

## 212-85312

Alexandra Rieder, Jochen Saile

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 08.11.**

**6 Termine, 32,80 €, Turn- u. Festhalle Kusterdingen**  
Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 30,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

## 212-85313

Alexandra Rieder, Jochen Saile

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 08.11.**

**6 Termine, 32,80 €, Turn- u. Festhalle Kusterdingen**  
Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 30 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

## 212-85314

Alexandra Rieder, Jochen Saile

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 10.01.**

**6 Termine, 32,80 €, Turn- u. Festhalle Kusterdingen**  
Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 30,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

## 212-85315

Alexandra Rieder, Jochen Saile

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 10.01.**

**6 Termine, 32,80 €, Turn- u. Festhalle Kusterdingen**  
Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 30,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

### Online-Kurse & -Vorträge



aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

[www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote](http://www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote)

## Core meets BBP

Eine kleine und einprägsame Schrittkombination aus vier Schritten zu motivierender Musik eröffnet den Kurs. Das Core-meets-BBP-Training kombiniert dann Übungen aus der Core Fitness für eine starke Körpermitte mit allgemeinen Ganzkörper-Übungen auch für die Beine die Schultern und den Hals, um eine rundum gesunde Muskulatur im sprichwörtlichen Sinn von Kopf bis Fuß zu erhalten. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte, Gymnastikschuhe, Handtuch und etwas zu trinken mit.

## 212-85320

**Anfänger**

Oliver Stoll

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 28.09.**

**15 Termine, 82,00 €**  
**Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof**

**NEU!**

## 212-85321

**Fortgeschrittene**

Oliver Stoll

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 28.09.**

**15 Termine, 82,00 €**  
**Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof**

**NEU!**



## 212-85322

**Pilates**

Elke Alonso-Krist

Pilatesübungen stärken sämtliche Muskelgruppen, fördern die Dehnfähigkeit, Gelenke werden mobilisiert, Körperhaltung und Körperbewusstsein werden verbessert. Kern der Pilatesübung ist das sog. „Powerhouse“, welches sämtliche Muskeln des Bauchraumes, Rumpfes unteren Rückens sowie des Beckenbodens umfasst. Speziell die tieferliegenden kleineren oft schwächeren Muskeln werden gekräftigt. Pilates wird ruhig, fließend sehr konzentriert und unter Atemkontrolle durchgeführt.

**freitags 8:45-9:45 Uhr, ab 01.10.**

**14 Termine, 76,50 €**  
**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

212-85325

## Qigong

Stefanie Auerbach

Qi Gong umfasst eine Vielzahl von Übungen, die alle die Schulung bzw. Regulierung von Atem, Geist und Körper zum Inhalt haben. In diesem Kurs werden wir uns mit Shibashi – 18 Bewegungen des Taiji Qigong beschäftigen. Es dient der Förderung von Vitalität, Minderung von Stress, Stärkung der Muskeln, Gelenke und des Kreislaufs sowie der Anregung der Organe. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und eine gute Vorbereitung auf Taijiquan. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Bitte eigene bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe ohne Bewegungseinschränkung.

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 12.01.**

**6 Termine, 32,80 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

NEU!

## 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 umgezogen kommen und eigene Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken, und großes Handtuch mitbringen.

212-85330

Elena Ziegler

**mittwochs 17:15-18:15 Uhr, ab 29.09.**

**10 Termine, 54,70 €, Altes Schulhaus**

**Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

212-85331

Elena Ziegler

**mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 29.09.**

**10 Termine, 54,70 €, Altes Schulhaus**

**Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

### Das gesamte Programmheft

der Volkshochschule Tübingen liegt im Rathaus und in den Banken aus. Und online finden Sie es unter [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)



212-85340

## Rückenfit

Karin Bauer

Abwechslungsreiche, funktionelle Gymnastik für den ganzen Bewegungsapparat mit dem Fokus „Rücken“. Mit Musik und Kleingeräten werden alle Körperregionen mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt und gezielt zur Rückengesundheit beigetragen. Am ersten Montag im Monat bitte Pezziball mitbringen.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe.

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 27.09.**

**16 Termine, 87,50 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

212-85342

## Wirbelsäulengymnastik

Inge Hellmich

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Gezielte Übungen für Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung verhelfen uns mit Spaß zu rückengerechterem Verhalten im Alltag.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

**dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab 28.09.**

**15 Termine, 81,90 €**



## Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

### Turnhalle Mähringen Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird. Bitte Turnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen.

#### 212-85350

Ulrike Schmid  
**dienstags 08:30-09:30 Uhr, ab 28.09.**  
**11 Termine, 60,10 €**  
Turn- und Festhalle Kusterdingen

#### 212-85351

Ulrike Schmid  
**dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 28.09.**  
**11 Termine, 60,10 €**  
Turn- und Festhalle Kusterdingen

#### 212-85359

### Fitmix

Karin Bauer  
Dieser Kurs bietet ein Kraftausdauertraining mit Musik und Spaß zum Aufbau von Fitness, Kraft, Koordination und Körperempfinden. Funktionelle Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper wirken Bewegungsmangel und Stress entgegen. Bitte eigene Gymnastikmatte und Turnschuhe zum Kurs mitbringen.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 27.09.**  
**16 Termine, 87,50 €**  
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

## Rund ums Wasser

### Aquafitness

Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquafitness das Körpergewicht. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

#### 212-85360

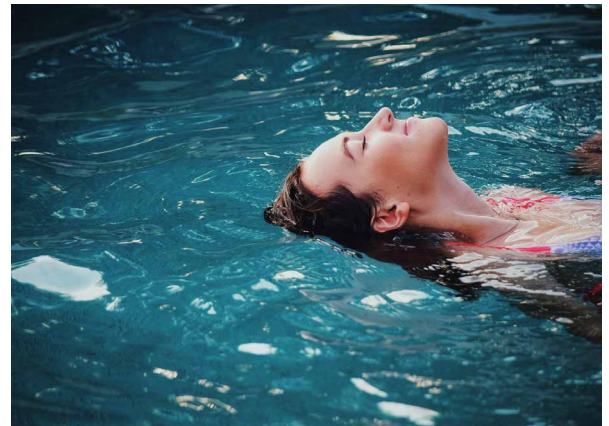
Nicola Venter-Imamoglu  
**mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab 29.09.**  
**17 Termine, 69,70 €**  
Schwimmhalle Kusterdingen

#### 212-85361

Nicola Venter-Imamoglu  
**mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab 29.09.**  
**17 Termine, 69,70 €**  
Schwimmhalle Kusterdingen

#### 212-85362

Nicola Venter-Imamoglu  
**mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab 29.09.**  
**17 Termine, 69,70 €**  
Schwimmhalle Kusterdingen



## Aqua-Zumba®

Nina Karle-Daiber

Tanz dich fit und zwar im Wasser! Aqua-Zumba® ist eine coole Party im kühlen Nass und sorgt dafür, dass der Körper in Form gebracht wird. Mit Tanzelementen aus Samba, Salsa, Merengue und Co. hast du nicht nur jede Menge Spaß, sondern aktivierst effektiv die Fettverbrennung. Auch für Kursteilnehmer/-innen mit Übergewicht ist Aqua-Zumba® das richtige Format, das ohne die Gelenke zu belasten, optimal angreift. Also schwing dein Tanzbein und lasse dich vom Aqua-Zumba® mitreißen. Allein durch die Klänge der mitreißenden Musik fällt es bei diesem Workout leicht, negative Gedanken und Alltagsstress hinter sich zu lassen. Um aber bei der coolen Wassergymnastik mit Tanzelementen richtig durchzustarten, sorgen auch die Trainerin des Kurses dafür, dass man voller Motivation ans Werk geht und am Ende der Stunde zwar ausgepowert, aber mit neuer Energie durchstarten kann. So macht Sport so richtig Spaß! Im kühlen Nass zu ganz einfach fit: Egal ob Stress abbauen oder an Körper und an der Ausdauer arbeiten - Aqua-Zumba® ist definitiv die richtige Wahl und sorgt für ganz viel gute Laune!

### 212-85363

freitags 19:00-19:45 Uhr, ab 12.11.

12 Termine, 49,20 €, Schwimmhalle Kusterdingen

### 212-85364

freitags 20:00-20:45 Uhr, ab 12.11.

12 Termine, 49,20 €, Schwimmhalle Kusterdingen

## Englisch

### 212-85401

#### Einfaches Englisch

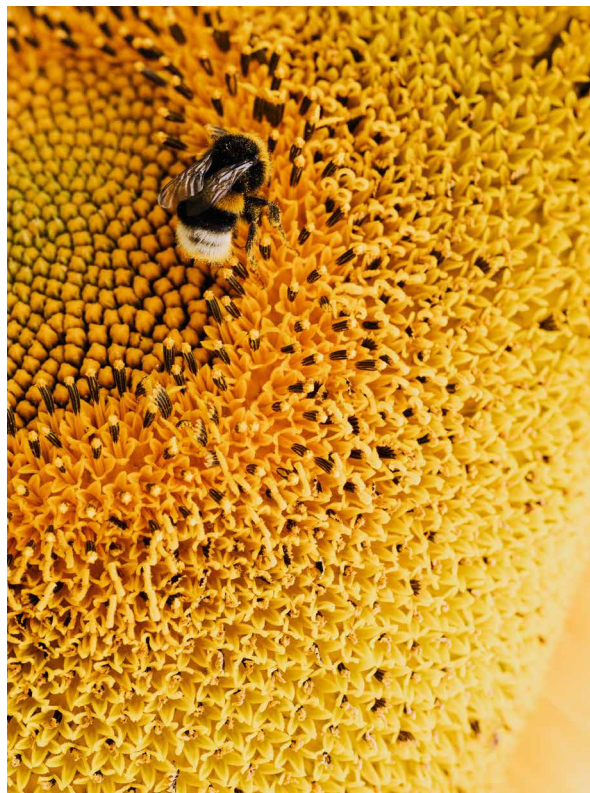
PhD Helga Kansy

Dieser Kurs ist für Menschen, die wenig Englisch gelernt haben oder es ist schon lange her, dass Sie Zeit hatten, Englisch zu sprechen. Wir lernen langsam und wiederholen viel. Lieder, englische Spiele und Wünsche der TeilnehmerInnen seien auch mit dabei!! Dies ist ein Weiterführungskurs großer Beliebtheit und viel Gemütlichkeit! Neue TeilnehmerInnen sind aber immer herzlich willkommen. Die Materialien für den Kurs werden von der Kursleiterin gestellt.

montags 8:00-9:30 Uhr, ab 04.10.

14 Termine, 126,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



## Natur und Technik

### 212-85504V

NEU!

#### Wildbienen kennen, fördern & schützen

##### Eine Einführung

Dr. Matthias Küchler

Ideen für den eigenen Garten und Balkon.

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. Eine Vorstellung von wichtigen Nahrungs- und Nestbaupflanzen für bestimmte Wildbienenarten steht am Ende des Kurses. Die TeilnehmerInnen erhalten im Anschluss auf Wunsch eine mail mit links zu den Inhalten.

Anmeldung erforderlich!

Do, 27.01., 19:00-20:30 Uhr

5,00 €, August-Lämmle-Schule, Mehrzweckraum



## Leitung:

Birgit Mann  
Elsa-Brandström-Str. 18  
72127 Kusterdingen  
[kusterdingen@vhs-tuebingen.de](mailto:kusterdingen@vhs-tuebingen.de)



## Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen  
Katharinenstr. 18  
72072 Tübingen

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

## Bildnachweis:

Für alle Bilder liegen die Rechte bei der vhs,  
wurden uns übertragen oder sind lizenziert nach CC0.