



Volkshochschule Tübingen e.V.
Außenstellen im Steinlachtal



Begegnung

Frühjahr / Sommer 2022

www.vhs-tuebingen.de

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

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

Die schattierten Felder sind unfreie Tage

Sommerferien bis zum 1.09.2022



Programm Steinlachtal Frühjar/Sommer 2022

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

221-81401

English Conversation B2

Angelika Vipond

In this course we will discuss various topics of human interest and current affairs, based on newspaper and magazine articles, song texts, poems, short stories, everyday English... Fluency will be a focus, along with vocabulary building. As necessary, grammar will be revised, and teacher feedback will be offered for short written tasks set as homework. Kleingruppe. Achtung: am 7., und 28.04., findet kein Kurs statt. Termine sind an das Kursende angehängt.

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 24.02.
 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

Gesundheit

221-83200

Zumba® Fitness

für Anfänger/-innen
und Fortgeschrittene

Daniela Gaiser

Zumba® ist Spaß, Zumba ist mitreißende Musik, Bewegung und glücklich sein! Das vom Latino-Lebensgefühl inspirierte Tanz- und Fitnessprogramm trainiert ganz nebenbei das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit. Egal welches Fitnessniveau, welcher tänzerische Hintergrund, welches Alter: Jede/-r kann sofort mitmachen. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 07.03.

12 Termine, 80,10 €

Sporthalle Dußlingen, Hallenteil 1

221-83300

Hatha Yoga

für Anfänger/-innen und
Wiedereinsteiger/-innen

Manfred Fehrenbach

Yoga-Übungen sprechen Körper, Geist und Seele achtsam und direkt an. 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 zur Achtsamkeit. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses.

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 21.02.

15 Termine, 126,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Foyer

221-83304

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 heraus, daran anschließend unterschiedliche Entspannungsübungen. Achtung kein Kurs am 4.04.22. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

montags 17:00-18:30 Uhr, ab 07.03.

9 Termine, 73,80 €

**Kulturhalle Dußlingen,
Mehrzweckraum**



Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



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.

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.

221-83305

Marianne Egloff

dienstags 19:10-20:25 Uhr, ab 22.02.

10 Termine, 68,30 €

Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

221-83306

Monika Schramm

mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab 09.03.

9 Termine, 73,80 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

221-83307

Monika Schramm

donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab 10.03.

9 Termine, 73,80 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

221-83308

Erne Greiner

dienstags 17:00-18:30 Uhr
ab 08.03., 9 Termine, 73,80 €
Kulturhalle Dußlingen,
Mehrzweckraum

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

221-83309

Marianne Egloff

dienstags 19:10-20:25 Uhr
ab 21.06., 5 Termine, 34,20 €
Kulturhalle Dußlingen,
Mehrzweckraum

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

221-83310

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, Yoga-Positionen gesundheitsschonend und effektiv einzunehmen. Durch Entspannungsübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte.

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 29.06.
4 Termin(e), 32,80 €
BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

221-83345

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. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

montags 10:00-11:00 Uhr, ab 07.03.
10 Termine, 54,70 €
Kulturhalle Dußlingen, Foyer

Online-Kurse & Vorträge



zu Themen aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote



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, 14:30 - 16:30 Uhr

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.



Auskunft und Anmeldung:

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

Wirtschaft und Recht

221-86100V

Sozialversicherungspflicht und Ehrenamt

Eine Veranstaltung in der Reihe „Fit fürs Engagement“

Yvonne Erfurth

Wie hoch darf eine steuer- und beitragsfreie Aufwandsentschädigung im Ehrenamt sein? Wer kann eine Übungsleiterpauschale bekommen und was ist die Ehrenamts-pauschale? Wann müssen für Ehrenamtliche Sozialversicherungsbeiträge bezahlt werden? Wo kann man sich informieren, wenn man sich nicht sicher ist? Aufwandsentschädigungen und Vergütungen für Ehrenamtliche sind legitim. Für manche wird dadurch ein freiwilliger Einsatz erst ermöglicht. Welche Folgen sich für die Sozialversicherung daraus ergeben können, darum geht es an diesem Abend.

Diese Veranstaltung richtet sich an Personen mit einem Ehrenamt in Mössingen.

**Di, 26.04., 19:30-21:30 Uhr
ohne Gebühr**

**Pausa Tonnenhalle, Vortragsraum,
Löwensteinplatz 1**

Plastisches Gestalten

221-86251

Rosenkugel mit Moos und Kräutern

Heidrun Wehrstein

Mit frischen Rosen und verschiedenen Kräutern wird unter fachlicher Anleitung eine Halbkugel gesteckt. Ein kreativer Tischschmuck der duftet und lange hält. Eignet sich auch als ein schönes Muttertagsgeschenk. Material kann im Kurs erworben werden (ca. 25,00 Euro) und wird direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte eine Rebschere mitbringen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden.

**Do, 05.05., 19:00-21:00 Uhr
15,50 €, Containerraum 1,
Goethestraße 15, Mössingen**



Entspannung und Yoga

221-86301

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 umgezogen zum Kurs kommen und bringen Sie eine rutschfeste Matte, warme Socken, eine warme Decke und Handtuch 75x1,40 m mit.

dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab 08.03.**13 Termine, 106,60 €****Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

221-86305

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, 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 aufmerk-

same 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 sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen Sie eine rutschfeste Matte, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

montags 19:15-20:45 Uhr, ab 07.03.**12 Termine, 98,40 €****Gottlieb-Rühle-Schule, Musiksaal,
Breite Str. 13**

Fitness und Bewegung

221-86306

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 (Kriyas), bewusste Atemführung (Pranayama), Meditation und Entspannung. Bitte mitbringen: Getränk (Tee oder Wasser), Yogamatte und evtl. Tuch für die Matte, Decke für die Tiefenentspannung und evtl. Sitzkissen. Kommen Sie umgezogen zum Kurs. Achtung: unregelmäßige Termine.

**8 Termine: 22.02., 08.03., 12.04., 26.04.,
03.05., 10.05., 17.05., 31.05., 65,60 €****Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de

221-86309

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

Kleingruppe

Claudius Suck

Haben Sie öfters Verspannungen im Nacken, können den Kopf nicht richtig zu den Seiten drehen oder neigen? Was tun Sie, wenn Sie den Kopf drehen, zur Seite neigen oder nach oben schauen? Wissen Sie, welchen Einfluss die Augen auf den Nacken, die Wirbelsäule, das Becken und die Füße haben? In diesem Workshop können Sie erleben, wie sich entspannte Augen auf Bewegung – des Körpers und der Augen – auswirken und wie sich die Sehschärfe, das Blickfeld, die Konturen und Farben, also das Sehen, verändern kann.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein großes und kleines Handtuch (für den Kopf), ein festes Kissen, warme Socken und eine Augenklappe

Sa, 21.05., 10:00-13:00 Uhr

So, 22.05., 10:00-13:00 Uhr

**44,00 €, Containerraum 2,
Goethestraße 15, Mössingen**

Jumping Fitness

Jumping ist ein dynamisches Workout auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln und Faszienelemente aktiviert. Durch den federnden Untergrund ist es besonders gelenkschonend, verbessert die Kondition und fördert Koordination und Gleichgewicht. Jumping ist für Teilnehmer/-innen jedes Fitness-Niveaus 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.

221-86317

Jochen Saile

**dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab 22.02., 7 Termine, 38,20 €
Firstwaldgymnasium Mössingen,
Turnhalle**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 35,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bezahlt werden.

221-86318

Jochen Saile

**dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab 26.04., 6 Termine, 32,70 €
Firstwaldgymnasium Mössingen,
Turnhalle**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 30,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bezahlt werden.

221-86319

Jochen Saile

**dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab 21.06., 6 Termine, 32,70 €
Firstwaldgymnasium Mössingen,
Turnhalle**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 30,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bezahlt werden.



Anmeldungen

sind selbstverständlich auch in
Tübingen unter Tel.: 07071 5603-29
oder auf unserer Homepage unter
www.vhs-tuebingen.de möglich.

221-86320

Bauch-Beine-Po

Körpertraining und Bewegung mit Musik

Susanne Ayen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen. Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 21.02.

15 Termine, 82,00 €

**Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

221-86321

Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Damaris Hirn

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungsübungen für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte eigene Gymnastikmatte und großes Handtuch mitbringen. Kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 21.02.

10 Termine, 54,80 €

**Turnhalle Bästehardt,
Hallstattstraße 32**





221-86322

Pilates

Natalia Anziferow

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 15.03.
15 Termine, 82,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

221-86323

Bodystyling

Natalia Anziferow

**dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab 15.03.
15 Termine, 82,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

221-86331

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. 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, Getränk und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 24.02.
15 Termine, 88,00 €
Tanzschule Flotte Sohle,
Mössinger Straße 54**

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



221-86332

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 gesamten Rücken- und Rumpfmuskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle Altersstufen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 24.02.
15 Termine, 88,00 €, Tanzschule Flotte
Sohle, Mössinger Straße 54**

Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen eingeflochten. Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Turn- oder Gymnastikschuhe, Jogginganzug. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

221-86340

Margit Winkler

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 07.03.
15 Termine, 82,00 €, Turnhalle
Bästenhardt, Hallstattstraße 32**

221-86342

Susanne Ayen

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 22.02.
15 Termine, 82,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

221-86344

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab 27.04.
10 Termine, 54,60 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

221-86345

**mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab 27.04.
10 Termine, 54,60 €
Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

221-86346

Anne Ehmman

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 24.02.
14 Termine, 76,50 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

221-86347

Ingrid Seidel

**freitags 17:30-18:30 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 65,60 €
Turnhalle Talheim, Beethovenstr. 13**

„Fünf Esslinger“ und Gedächtnistraining

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

Ellenore Steinhilber

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. Bitte bereits umgezogen zum Kurs kommen und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit. Teilnehmer mit einem Pflegegrad bekommen die Kosten von Ihrer Krankenkasse erstattet.

221-86351

freitags 14:00-15:00 Uhr
ab 25.02., 10 Termine, 54,60 €
Goethehäusle, Goethestr. 4

221-86352

freitags 15:15-16:15 Uhr
ab 25.02., 10 Termine, 54,60 €
Goethehäusle, Goethestr. 4

Rund ums Wasser

221-86360

Power Aquafitness

TN sollten schwimmen können

Klaus Wizemann

Dieser Power-Aquafitness-Kurs beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie auch das Aqua-Jogging und das Power-Jogging kennen. Der Eintritt für das Hallenbad ist extra zu bezahlen.

dienstags 18:30-19:15 Uhr, ab 22.02.
10 Termine, 55,00 €
Hallenbad Mössingen,
Goethestraße 35

Essen und Trinken

221-86374

Wildpflanzen im Frühjahr für die Küche und die grüne Hausapotheke

Anneliese Braitmaier

Aus den Wildpflanzen des Frühjahrs bereiten wir verschiedene Gerichte zu und stellen noch eine Tinktur für die Hausapotheke her. Materialkosten incl. Script 15,00 €. Gefäße für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch, 3 Plastikschüsseln, 2 Gläser mit Schraubdeckel, Klebetiketten, Messer, Schneidebrett, Teller, Becher, Löffel, Bestec. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden.

Fr, 13.05., 19:00-22:00 Uhr; 20,10 €
Containerraum 1, Goethestraße 15,
Mössingen



221-86375

Schnelle Rezepte für Abends

Sona Hannaleck

Der Tag war stressig und keine Lust am Abend länger in der Küche noch was frisches zu kochen? Gemeinsam werden wir 6-7 Hauptgerichte je in ca. 15-20 Minuten kochen. Es ist nicht nur lecker, sondern auch noch gesund! Egal, ob Vegetarier, Fleisch- oder Fischfan – für jeden ist etwas dabei. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € inkl. Sekt, Wein und Säfte sind im Kurs zu bezahlen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Fr, 08.04., 18:15-22:00 Uhr
27,50 €, Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Küche

221-86376

Sushi für Einsteiger (ohne rohen Fisch)

Sona Hannaleck

Sushi ist gesund, lecker, eiweißreich und es macht viel Spaß beim Selber-Rollen. Wie Sie die köstlichen Sushi z.B. Maki-Sushi, California Roll oder Nigiri zu Hause machen können erfahren Sie in diesem Kurs. Bitte mitbringen: Bambussmatte oder Sushimatte, Schürze und Geschirrtuch. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € inkl. Sekt, Wein und Säfte sind im Kurs zu bezahlen.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Fr, 13.05., 18:15-22:00 Uhr
27,50 €, Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Küche

221-86377

Die Küche aus Mauritius

Sona Hannaleck

Wir werden bunte Gerichte von der Insel Mauritius im Indischen Ozean kochen und gemeinsam genießen! Mauritische Gerichte sind nicht nur farbenfroh, sondern auch reich an Aromen und Gewürzen. Das Essen aus Mauritius ist eine Mischung aus indischen, afrikanischen und chinesischen Einflüssen und ebenso der europäischen Kolonialherren Frankreich und England. Macht eine Entdeckungsreise mit diesem Menü! Selbstverständlich gehört auch die mauritische Musik dazu!

Unser Menü:

Croquettes de Saumon – Salmon Patties, Piment Cari Frite / Du Pain Frite – Paprika & Brot Küchlein, Coconut-Tamarind-Mint Chutney, Daube de Poulet avec Riz – Hähnchen in Weinsauce mit Reis, Mines Frite – mauritian chow mein, Beignets de Bananas – Banana Fritters mit Eiscreme
 Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € inkl. Getränke sind im Kurs zu bezahlen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Fr, 24.06., 18:15-22:00 Uhr
27,50 €, Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Küche

Online-Kurse & Vorträge



zu Themen aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote

Englisch

221-86414

Englisch A2.2

Angelika Vipond

Anhand der Themen des Lehrbuches wie Familie, Urlaub, Job, Hobbies usw. sprechen wir mit viel Spaß über unsere Interessen und Erlebnisse und wiederholen alltägliche Situationen, Wortschatz und Grammatik. Mit Hilfe von extra Material wie kurzen Lesetexten und Vorschlägen der Teilnehmer/-innen erweitern wir den Wortschatz in unseren anregenden Gesprächen in der zweiten Hälfte der Sitzung. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Achtung am 06.04., und 27.04., findet der Kurs nicht statt.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 23.02.**10 Termine, 90,00 €****Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen**

221-86415

Let's talk (B2)

Karla Theil

Talking English is great fun. Meeting new interesting people is fun. We'll talk about travels, other cultures, songs, short stories, and the topic of this semester, „Encounters“. Vocabulary training and grammar repetition will also be part of our lessons. Come and join our small group!

montags 08:15-09:45 Uhr, ab 21.02.**14 Termine, 126,00 €****Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen**

221-86416

English Refresher B1/2 Part 3

Manuela Würz

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse auf der Stufe 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. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab 09.03.**12 Termine, 108,00 €****Pausa Tonnenhalle, Vortragsraum, Löwensteinplatz 1**

221-86418

English Conversation C1

Karla Theil

Present day problems, current political events, short stories and aspects of the topic of this semester „Encounters“ will be discussed in our group.

montags 10:00-11:30 Uhr, ab 21.02.**14 Termine, 126,00 €****Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen**



Französisch

221-86420

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 – kennen.

Buch Voyages neu A2 ab L. 11

dienstags 10:00-11:30 Uhr**ab 05.04., 12 Termine****108,00 €, Martin-Luther-Kirche, Gemeindehaus**

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Spanisch

221-86445

Spanisch A2.5

Roxana Farfán

Inhaltlicher Schwerpunkt dieses Kurses ist, sich in alltäglichen Situationen sprachlich zurecht zu finden. Grammatikalische Kenntnisse werden gefestigt und erweitert. Neue Teilnehmer sind wie immer herzlich willkommen. Klett Verlag Con gusto A2.5, ISBN: 978-3-12-514990-8, ab Lektion 8

13 Termine: 15.03., 22.03., 29.03., 3.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07.,

UHRZEIT

117,00 €, Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen

Online-Sprachtests

helfen Ihnen Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus zu bestimmen. Sie finden sie online unter auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service

221-86446

Spanisch B1

Rocio Botella Muñoz

Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger mit Niveau B1 gedacht, die anhand des Lehrbuches ihre Kenntnisse der spanischen Sprache sowie der Grammatik auffrischen möchten. Mit viel Konversation wird auch das freie Sprechen geübt und das Hörvermögen geschult. Lehrbuch: Con gusto B1, ISBN 978-3-12-515010-2

montags 17:30-19:00 Uhr**ab 07.03., 15 Termine, 135,00 €**

Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



221-86447

Conversación con diferentes textos B2

Rocio Botella Muñoz

Seguimos conversando en español con textos sobre diferentes temas de actualidad, cultura, sociedad, etc., para mejorar la expresión oral y la gramática. Te esperamos.

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 07.03., 15 Termine, 135,00 €, Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen

Outdoor

221-86500

Geführte Fahrrad-Rundtour

Bierkultur zwischen Alb und Neckar

Herbert Carl

Vor 200 Jahren wurde im Gebiet zwischen Rottenburg, Herrenberg und Weil der Stadt der erste Hopfen angebaut und ein Boom des „grünen Goldes“ ausgelöst. Der „Schwäbische Bierkulturradweg“ bietet die Möglichkeit, Vergangenheit und Gegenwart der Hopfen- und Bierkulturgeschichte unserer Region gleichsam zu erfahren. Die geführte Radrundtour „Bierkultur zwischen Alb und Neckar“ startet und endet in Mössingen. Auf einer Länge von ca. 60 km erkunden wir Orte, in denen das Bierbrauen in unserer Region Tradition hatte. Bei Interesse kann der Tag bei einem gemütlichen Bier ausklingen. Nur für E-Bike geeignet! Bei Regenwetter Ausweichtermin: 02.07.22

**Sa, 25.06., 10:30-17:00 Uhr
25,00 €, Treffpunkt:
Brauhaus Fischer, Mössingen**

221-86501

Bogenschießen – Einführung

Erich Wälde

Bogenschießen ist eine sehr alte Kulturtechnik, die auch in der heutigen Zeit als sportliche Betätigung ihre Anhänger hat. Es bietet Möglichkeiten, den eigenen Körper besser kennenzulernen sowie Kraft und Konzentration zu üben. Ebenso erhalten Sie Kenntnisse über das Sehen und die Ausrüstung. Unter fachkundiger Anleitung und mit Ausrüstung des Vereins für Bogenschießen können Sie Ihre ersten Versuche in dieser faszinierenden Sportart unternehmen. Die Kurstermine finden im Freien auf dem Platz des BSV Steinlachtal statt. Bei Regenwetter finden die Termine nicht statt. Nachholtermine: 18.7., 25.07.22

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Gürtel

**montags 17:15-19:15 Uhr, ab 20.06.
4 Termin, 53,40 €**

**BSV Steinlachtal, Im Weiten Hart,
Mössingen**



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



Englisch

221-87200

Englisch-Crash Kurs für den Urlaub

Helga Kansy PhD

Sind Sie gerne auf Reisen? Dann sollten Sie auch Ihr Englisch aufpolieren. Englisch ist weltweit die wichtigste Kommunikationsform und wird Ihnen viele Türen öffnen. Ob am Flughafen, im Hotel oder Restaurant, im Land und unter Leuten, dieser Kurs hilft Ihnen auch mit wenigen Englisch-Vorkenntnissen verschiedene Situationen im Urlaub besser zu meistern und Sprachbarrieren abzubauen. Im Kurs wird gerne auf individuelle Fragen und Wünsche der Teilnehmer*innen eingegangen. Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 08.03.

12 Termine, 108,00 €

Bürger- & Vereinshaus Nehren

Online-Kurse & Vorträge



zu Themen aus allen Fachbereichen
finden Sie unter:

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

Entspannung und Bewegung

221-87300

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.

Bitte umgezogen zum Kurs kommen und bringen Sie eine rutschfeste Matte, warme Socken, eine warme Decke und Handtuch 75x1,40 mit.

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 08.03.

13 Termine, 106,60 €

**Feuerwehrhaus Nehren,
Franz-Fecht-Strasse 27**

221-87306

Qigong

Erne Greiner

Qigong ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Übungen zur Gesunderhaltung und zur Stärkung von Körper und Geist. Langsame und harmonische Bewegungen helfen den Körper zu entspannen, den Atem zu regulieren und den Geist zu beruhigen, um den freien Fluss der Energie und Atmung zu ermöglichen. Das Ziel dieses Achtsamkeits-Trainings ist das Erreichen von Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und zusätzliche Decke.

freitags 09:30-11:00 Uhr, ab 24.06.

4 Termine, 32,80 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

**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 kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs und bringen eine Fitnessmatte, Handtuch, Getränk und ggf. Babytrage mit.

221-87328

dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 08.03.

8 Termine, 58,70 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

221-87329

dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 17.05.

8 Termine, 58,70 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

221-87320

Core meets BBP

auch für Neueinsteiger/-innen geeignet

Susanne Drazdil

Core – Training ist ein funktionelles 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 und Fitness, Verbesserung der Körperhaltung und ei-

gener Körperwahrnehmung beiträgt. Dieser Kurs ist gleichermaßen für Frauen und Männer sowie für Neueinsteiger/-innen geeignet. Bitte bereits in Sportkleidung kommen und bringen Sie eine Fitnessmatte, Handtuch, und ein Getränk mit.

montags 20:15-21:15 Uhr, ab 07.03.

17 Termine, 92,80 €

Turnhalle Nehren

Funktionelles Fitnesstraining

Das funktionelle Training umfasst ein stabilisierendes Ganzkörpertraining mittels Eigengewicht und Kleingeräten. Durch die gleichzeitige aktive Beanspruchung mehrerer Muskeln und Muskelgruppen werden Kraft und Kraftausdauer sowie die allgemeine Fitness ganzheitlich trainiert, daneben wird die eigene Körperwahrnehmung und Koordination geschult. Einen wesentlichen Bestandteil des funktionellen Trainings bildet dabei die primäre Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Schultern sowie der tiefen Bauchmuskulatur als körpereigene Stabilisatoren. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer aller Altersklassen geeignet und richtet sich insbesondere an geübte Teilnehmer/-innen.

221-87330

Susanne Drazdil

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

ab 24.02., 10 Termine, 54,60 €

**Feuerwehrhaus Nehren,
Franz-Fecht-Strasse 27**

Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs und bringen eine Fitnessmatte, Handtuch und ein Getränk mit.

221-87331

Outdoor-Kurs

Susanne Drazdil

donnerstags 19:15-20:15 Uhr,

ab 23.06., 5 Termine, 27,30 €

Viehmarkt Nehren

221-87340

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 kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs und bringen warme Socken, Isomatte und ein großes Handtuch mit. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

mittwochs 10:15-11:15 Uhr, ab 27.04.

10 Termine, 73,30 €, Bürgerhaus Nehren

Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 u. 4

221-87347

Präventionsgymnastik zur Vorbeugung altersbedingter Funktionseinschränkungen

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 trainiert. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Fitnessmatte, Handtuch und Getränk mit.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 04.04.

14 Termine, 102,70 €, Turnhalle Nehren

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



221-87351

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

Angela Bodemer

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauerelementen 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 kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs und bringen Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mit.

montags 19:15-20:15 Uhr, ab 07.03.**18 Termine, 98,40 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

221-87355

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Schupperkurs

Björn Streng

Auch wenn es immer die beste Lösung ist, einer körperlichen Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen, gibt es Situationen, in denen dies unter Umständen nicht möglich ist. Auf ebensolche Situationen soll in diesem Kurs eingegangen und vorbereitet werden, so dass Sie angemessen reagieren, sich zur Wehr setzen oder einschreiten können. Mit Techniken, die überwiegend aus dem Kung-Fu stammen, erlernen Sie die notwendigen Praktiken, um sich in Konfliktsituationen zu behaupten und diese schnellstmöglich zu beenden bzw. zu entschärfen. Ziel ist es, Grundlagen der Selbstverteidigung zu erlernen, die zu einem sicheren und selbstbewusstem Auftreten beitragen. Dieser Kurs ist als neuer Einsteigerkurs für alle Interessierten jeder Altersklasse geeignet. Bitte bereits in Sportkleidung zum Kurs kommen.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 07.03.**4 Termine, 29,30 €, Turnhalle Nehren****Dance-Power**

Ein Kurs, bei dem Du Energie über einen abwechslungsreichen Bewegungsmix auf fetzige Latin-Rhythmen und aktuelle Hits umsetzen kannst. Neben dem Spaß bei Bewegung und Tanz wird Dein Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt. Abgerundet wird der Bewegungsmix mit einem Cooldown und Stretching.

221-87356

Schupperkurs

Angela Bodemer

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 07.03.**6 Termine, 32,80 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken.

221-87357

Angela Bodemer

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 25.04.**12 Termine, 65,60 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken.

Rund ums Wasser

221-87360

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 erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.

mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab 23.02.
8 Termine, 67,20 €, Kirschenfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken

221-87361

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 23.02.
8 Termine, 67,20 €, Kirschenfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken



Alle Veranstaltungen



finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de

221-87362

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 23.02.
8 Termine, 67,20 €, Kirschenfeldschule Nehren, Lehrschwimmbecken

221-87401

Kräuter-Wanderung im Frühjahr

Sabine Haug

„Schau tief in die Natur, und dann wirst du alles besser verstehen.“ Albert Einstein. Gerade jetzt im Frühjahr überschüttet uns die Natur mit frischen Pflanzen, Blüten, Düften und einem satten Grün. Auf unserer Kräuterwanderung durch heimische Wiesen lernen wir einige Powerpflanzen kennen, die uns das ganze Jahr über begleiten und unsere Gesundheit positiv unterstützen. Voraussetzung: gut zu Fuß mit festem Schuhwerk und regenabweisende Kleidung, kleiner Rucksack mit Sammeldose, Getränk und kleines Vesper. Ein Script kann für 3,00 € erworben werden. Anmeldung erforderlich.

Sa, 26.03., 14:00-17:00 Uhr
20,10 €, Feuerwehrhaus Nehren,
Franz-Fecht-Strasse 27

Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: ofterdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



Gesundheitsvortrag

221-88000V

Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Bettina Schüly, Physio- & Urotherapeutin
aus Tübingen

Ein wahrlich wichtiger Muskel, den jede/r hat – ja, auch Männer. Doch kaum jemand ist sich dieses besonderen Muskels im Schritt bewusst. Der Beckenboden schließt den Bauchraum nach unten hin ab und stützt somit die Beckenorgane. Er unterstützt die aufrechte Körperhaltung und ist verantwortlich für unsere Kontinenz, denn er verschließt die Blase und den Darm! Nicht nur durch das Verschließen der Körperöffnungen schenkt er uns enorme Lebensqualität, sondern auch durch seine Fähigkeit auf der Toilette loszulassen, um Blase und Darm vollständig entleeren zu können. Beschwerden wie z.B. Organsenkungen, Blasenschwäche, Harnverlust beim Niesen oder Husten, ja auch Rückenschmerzen können durch eine gezielte ganzheitliche Beckenbodentherapie häufig gelindert, vor allem aber auch vorgebeugt werden. In diesem Vortrag wird Ihnen „Ihre lebendige Mitte“ näher gebracht. Um den Beckenboden besser wahrnehmen zu können wird ein gezieltes An- und Entspannen angeleitet. Zusammenhänge zwischen der Atmung sowie der Körperhaltung und dem Beckenboden werden verdeutlicht und

sie erhalten wissenswerte Informationen rund um einen gesunden und lebendigen Beckenboden. Anmeldung erforderlich.

Do, 10.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr
Burghofhalle Ofterdingen,
Vereinszimmer

Literatur

221-88005

Literatur im Gespräch

Kleingruppe

Dr. Herbert Kech

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

montags, 20:00-21:30 Uhr
Termine: 21.02., 28.03., 25.04., 23.05.,
27.06., 46,00 €
Gemeindebücherei Ofterdingen

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



Natur und Technik

221-88102

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

Lernen sie die ersten Wildpflanzen des Frühlings kennen und erfahren sie viel neues über die Verwendung in der Küche als Heilpflanze, Tee und vieles mehr. Ein Script kann für 3,00 € erworben werden.

So, 03.04., 16:00-18:30 Uhr, 15,00 €

**Treffpunkt ist Parkplatz Offerdinger
Waldspielplatz Siebeneich**

Waldbaden

Birgitt Borchert

In die besondere Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen eintauchen! Die Sorgen des Alltags lassen wir heute am Waldrand zurück. Der Stresspegel sinkt und das Immunsystem wird gestärkt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen inzwischen diese und weitere Aussagen zu den

Heilkräften des Waldes. Waldbaden ist nicht mit körperlicher Anstrengung verbunden. Wir bewegen uns sehr achtsam und langsam, vermutlich auch auf nassen und unebenen Böden. Wir stehen, sitzen oder liegen einige Zeit an einem „Lieblingsplatz“. Ausrüstung: feste, wasserdichte Schuhe, Kleidung im Zwiebellook, lange Hose (bei warmem Wetter dann eine dünne aber lange Hose), langärmeliges T-Shirt oder Pulli und Jacke (je nach Wetter). Anmeldung erforderlich. Bitte mitbringen: isolierendes Sitzkissen oder eine Isomatte oder auch eine Folie, Getränk, kleines Trinkglas und kleines Handtuch.

221-88103

**So, 27.03., 14:00-17:00 Uhr
20,00 €, Waldparkplatz Hardsee
Offerdinger Wald**

Ersatztermin bei Regen: 03.04.22

221-88104

**So, 08.05., 14:00-17:00 Uhr
20,00 €, Waldparkplatz Hardsee
Offerdinger Wald**

Ersatztermin bei Regen: 15.05.22



Plastisches Gestalten

221-88206

Elfen aus Märchenwolle

Ingrid Blaich

Zauberhafte Elfen aus Märchenwolle läuten den Frühling ein. In Wickel- Abbinde- und Nadelfilztechnik stellen wir einfarbige Elfen aus eingefärbter Schafwolle her.

Materialkosten von ca. 7,00 Euro werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte Schere und wenn vorhanden eine feine Filznadel und Filzunterlage aus Schaumstoff mitbringen.

Fr, 18.03., 17:00-19:30 Uhr
18,30 €, vhs Offerdingen,
Filsenbergstr. 12/1

Fitness und Bewegung

Tai Chi für Anfänger/-innen

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 Üben und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich. Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

221-88300

Schnupperkurs

Caren Schmidt

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 07.03.
2 Termine, 10,90 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum

221-88301

Caren Schmidt

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 21.03.
10 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum

Achtung: kein Kurs am 18.10.21

221-88302

Tai Chi 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. Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

montags 20:10-21:40 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 98,40 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum

221-88304

Vinyasa Yoga

mit kraftvollen Asanas

Nicole Stojanowski

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas ineinander übergehen. In diesem Kurs dürfen Sie sich auf kraftvolle Asanas freuen, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet wird um Kraft und Flexibilität aufzubauen. Die Stunden werden immer nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst und Sie entscheiden, wie tief Sie in die Asanas gehen möchten. Wichtig ist, dass Yoga für jeden da ist und der Kurs somit für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

mittwochs 20:00-21:15 Uhr, ab 09.03.
8 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum

Online-Kurse & Vorträge



zu Themen aus allen Fachbereichen
finden Sie unter:

www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote



221-88306

Yoga 50 plus

Monika Krabác

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

- 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.

mittwochs 17:50-19:20 Uhr, ab 09.03.

10 Termine, 82,00 €

Zoom Online-Seminar



Asanas ineinander übergehen. In diesem Kurs dürfen Sie sich auf eine schöne Praxis mit sanften Flow-Sequenzen freuen. Wichtig ist, dass Yoga für jeden da ist und der Kurs somit für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

**mittwochs 18:30-19:45 Uhr
ab 09.03., 8 Termine, 54,70 €
Burghof-Schule Ofterdingen,
Musikraum**

221-88305

Vinyasa Yoga

mit sanften Flow-Sequenzen

Nicole Stojanowski

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen

221-88307

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.

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr
ab 09.03., 10 Termine, 82,00 €
Zoom Online-Seminar**



221-88308

Yoga für einen erholsamen Schlaf

Andrea Bantle

Beruflicher Stress, familiäre und soziale Belastungen, ein unaufgeräumtes, volles Schlafzimmer, Schmerzen, Lärm, Unruhe oder Anspannungen, verfolgen viele Menschen bis in die Nacht und stören ihren Schlaf, der für die Erholung so wichtig ist. In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Neben Informationen und Tipps zum Thema Schlaf-Hygiene, erlernen wir sanft angeleitete praktische Yogaeinheiten, die vor dem Schlafengehen helfen, abzuschalten und durchzuatmen.

Bitte bringen Sie Yogamatte, Decke, kleines flaches Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mit.

Sa, 26.03., 11:00-14:00 Uhr
23,60 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum



221-88309

Yoga und Entspannung

bei Ohrgeräuschen / Tinnitus

Monika Krabác

In diesem Kurs werden viele unterschiedliche Entspannungstechniken und Yogaübungen erlernt, die besonders bei den Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Kiefer- und Rückenbereich wirksam sind. Mit einigen Selbstmassagetechniken aus dem Ayurveda wird die Durchblutung und Lockerung der verspannten Bereiche gefördert.

dienstags 17:30-19:00 Uhr
ab 08.03., 6 Termin, 49,20 €
Zoom Online-Seminar

221-88320

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 kommen Sie in bequemer Sportbekleidung und bringen Ihre Gymnastikmatte und wer hat einen kleinen Pilatesball (Durchmesser ca. 25 cm) mit.

mittwochs 20:20-21:20 Uhr
ab 09.03., 11 Termine, 60,10 €
Zehntscheuer Ofterdingen



Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de

Online-Kurse



aus allen Fachbereichen gibt es unter:

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

221-88322

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. Achtung: kein Kurs am 10.03.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr
ab 24.02., 12 Termine, 65,60 €
Burghofhalle Ofterdingen,
Vereinszimmer**

221-88324

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. Achtung: kein Kurs am 10.03.22
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 24.02.
12 Termine, 65,60 €
Burghofhalle Ofterdingen**

221-88350

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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab 07.03.
15 Termine, 82,00 €, Turnhalle
Mössinger Straße Ofterdingen**

221-88351

Zumba® Gold – für Frauen und Männer

Nina Karle-Daiber

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist speziell konzipiert, für Menschen ohne Vorkenntnisse und jeden Alters. Das feurige Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha-Cha-Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Samba, Tango und Rock'n'Roll. Zu den Zielen des Zumba® Gold – Programms gehören die Verbesserung der Lebensqualität und des körperlichen und geistigen Gesundheitszustands aller Teilnehmenden, die Unterstützung bei der Erhaltung der funktionellen Fähigkeit und eine gesteigerte eigene Körperwahrnehmung. Bitte umgezogen kommen, Getränk und Handtuch mitbringen.

**freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 18.03.
13 Termine, 86,70 €
Zehntscheuer Ofterdingen**

221-88352

deepWork®-Training

Präsenz – Online

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 Trainieren frei. Man fühlt sich nach dem Training vollkommen erschöpft und gleichzeitig voller Power. Das Training setzt sich aus 7 Energiephasen zusammen. Begonnen wird mit einem entspannenden Teil, dem Ankommen und steigert sich bis zu Energiephase 6 immer nach oben. Es wird zwischen Entspannung, Cardio und Kraft hin- und hergewechselt, was zur Folge hat, dass unser Kreislaufsystem ordentlich auf Trab gebracht wird. Nach wenigen Wochen kann man schon eine Veränderung des Körpers (Definition nur durch eigenes Körpergewicht und Muskeln) und des Fitness-Levels feststellen. deepWORK® ist ein perfektes Training, bei welchem man innerhalb kürzester Zeit und nur einer Stunde intensivem Training pro Woche, tolle Ergebnisse erzielen kann!!!

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, ein Handtuch und eine Getränk mit.

Online-Termine: 22.02., 15.03., 12.04., 03.05., 17.05., 31.05., 28.06.,

Präsenz-Termine: 08.03., 22.03., 29.03., 05.04., 26.04., 10.05., 24.05., 21.06., 05.07.,

87,50 €, Zehntscheuer **Offterdingen**

221-88353

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 und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 08:00-09:00 Uhr
ab 23.02., 12 Termine, 65,60 €

Evangelisches Gemeindehaus
Offterdingen

221-88355

Gesundheitsgymnastik
65 plus

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 und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 23.02.
12 Termine, 65,60 €

Evangelisches Gemeindehaus
Offterdingen

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



Hula Hoop Fitness

Lena Tielsch

Der Hula Hoop ist zurück! Er ist größer und schwerer als der Reifen aus Kindertagen, und somit bestens geeignet für Erwachsene. Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um Taille und Hüfte und trainiert effektiv Bauch, Taille und Rücken. Neben Rumpfmuskulatur und Beckenboden, wird auch das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt. Motorik, Koordination und Gleichgewicht werden trainiert und das alles gelenkschonend. Mit viel Spaß zu einer schlanken Taille, einem straffen Bauch und einer gesteigerten Gesundheitskompetenz. Ein Fitnesstraining mit Spaß, Freude und Lust auf mehr. Vorkenntnisse sind nicht nötig, mit dem richtigen Reifen und der richtigen Technik schafft es jeder!

221-88362

Sa, 26.03., 16:00-18:00 Uhr
So, 27.03., 16:00-18:00 Uhr
24,00 €, Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer

Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2,00 € pro Person zu entrichten.

221-88363

donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 10.03.
8 Termine, 48,00 €
Burghofhalle Ofterdingen

Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2,00 € pro Person zu entrichten.

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: warme Socken, Gymnastikmatte und ein großes Handtuch. Kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

221-88360

Elena Ziegler

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 28.04.
10 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

221-88361

Elena Ziegler

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 28.04.
10 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

Essen und Trinken

221-88375

Powerfood des Frühlings

Annette Roggenstein

Bald fängt wieder alles an zu grünen und zu blühen. Deshalb holen wir heute den Frühling mit seinen herrlichen Farben und Düften in die Küche. Freuen Sie sich auf außergewöhnliche Rezeptideen. Erste zarte Salatblätter, duftende Kräuter der heimischen Wiesen, knackiges Gemüse und vieles mehr lassen grenzenlos und lecker vegetarisch kochen. Ein garantiert genussreicher Vormittag. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung

später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezeptheft) in Höhe von ca. 15,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

**Sa, 30.04., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

221-88376

Food to go

Annette Roggenstein

Ob zu Fuß oder im Auto unterwegs, auf der Arbeit oder beim Picknick auf der grünen Wiese oder am Ufer eines Sees: selbstgemachte Köstlichkeiten hängen jeden Snack von der Straßenecke ab. Wir machen uns heute auf den Weg und lernen leckere, leichte und gesunde Rezepte für einen genussvollen Proviant in der Lunchbox oder im Glas kennen. Keine langweiligen Sandwiches, belegte Brote, Salate, Obst, Snacks oder Süßes. Lassen Sie sich überraschen von pfiffigen Köstlichkeiten die zu wahren Foodhelden in der Lunchbox werden. Außergewöhnliche Rezepte und Tipps und Tricks rund um das Verpacken und die perfekten Zutaten für unterwegs garantiert. Alle Gerichte sind vegetarisch und lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtücher und Behälter für Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € inkl. (Getränke und Rezeptheft) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

**Sa, 14.05., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**



221-88377

Mediterran kochen

Wir holen den Urlaub in die Küche

Annette Roggenstein

Köstliche Rezepte inspiriert von der Mittelmeerküche bringen Urlaubsgefühle an den heimischen Herd. Die mediterrane Küche ist nicht nur lecker und abwechslungsreich sondern auch sehr gesund.

Viel Gemüse, Olivenöl, Knoblauch, Kräuter und Gewürze sind wichtige Bestandteile. Daraus bereiten wir raffinierte Gemüsevariationen, Hauptgerichte, Suppen, Aufstriche, Salate und Desserts aus Urlaubsländern wie Italien, Griechenland, Frankreich und Spanien zu und sorgen für Urlaubsstimmung und gute Laune. Freuen Sie sich auf eine Reise zu den besten Küchen rund um das Mittelmeer. Alle Gerichte sind vegetarisch und lassen sich leicht und

ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 25.06., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

221-88378

Schlemmen for Future

Winter trifft Frühling

Birgit Neumann

Klimaschutz durch Kochen – wie hängt das zusammen und wie können wir es genießen? Wir probieren einige Rezepte, u. a. des Kochbuchs „Schlemmen for Future“ der Parents for Future Germany mit saisonalen ökologischen Lebensmitteln aus der Region Neckar-Alb aus. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 16,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 26.03., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

Online-Kurse & Vorträge



zu Themen aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote



Wir
beraten Sie
gerne!

Setzen Sie auf
bleibende Werte!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

VR Bank
Tübingen eG

