

# Volkshochschule in Kirchentellinsfurt



**Frühjahr / Sommer 2022**

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

221-84103V

### **Richtig erben und vererben**

Fehlervermeidung vor und nach dem Erbfall

Vortrag mit Dr. Sascha Straub, Rechtsanwalt

Maschinengeschriebene Testamente, vergessene Erbverträge oder plötzlich auftauchende Kinder – vieles kann dazu führen, dass der letzte Wille doch nicht gilt. Der Vortrag zeigt, was Sie beim Testament beachten sollten und wie sich Erben und Enterbte nach dem Erbfall richtig verhalten.

Anmeldung erforderlich.

**Do, 17.03., 20:00-21:00 Uhr**

**ohne Gebühr**

**Graf-Eberhard-Schule, Aula**

221-84106V

### **Digitaler Nachlass**

Matthias Bauer, Verbraucherzentrale

Das digitale Zeitalter beherrscht mittlerweile unser Leben. Doch was passiert mit Daten, wenn jemand verstirbt? Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Doch was passiert mit den gespeicherten Informationen, wenn der Nutzer stirbt? Wer kann darauf zugreifen? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone – immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls persönliche Daten des Nutzers speichert. Herr Bauer von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V. zeigt auf, welche Daten ins Internet gelangen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen. Das Projekt Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

**Mi, 06.04., 19:00-20:30 Uhr**

**ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich**

**Graf-Eberhard-Schule, Aula**



## Online-Kurse & -Vorträge

aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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

## Kommunikation und Literatur

221-84201

### Wertschätzende Kommunikation

Ute Boehme

Wie gehen wir mit unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen konstruktiv um? Wie lösen wir Konflikte auf friedliche Art und Weise? In Zeiten von Hatespeech, Shitstorms, Mobbing und #metoo ist es wichtiger denn je, den Gegenentwurf hierzu ins Bewusstsein zu rücken und zu stärken: Die wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation. Sprache, die verbindet statt zu spalten. Kommunikation auf Augenhöhe, respektvoll und anerkennend. Eine innere Haltung entwickeln.

Wie funktioniert das? Was und wie können wir selbst dazu beitragen? Dieser Vortrag informiert Sie zunächst über die Idee, die Inhalte und die Einsatzmöglichkeiten der wertschätzenden und gewaltfreien Kommunikation. Vor allem aber sehen Sie an konkreten Beispielen, wie Sie selbst in verschiedenen Situationen wertschätzend kommunizieren und damit Ihre persönlichen Beziehungen entscheidend verbessern können.

Anmeldung erforderlich.

**Do, 19.05., 19:00-20:30 Uhr**

**9,00 €, Graf-Eberhard-Schule, Aula**

221-84210

### Literatur im Gespräch

Michael Raffel

Jede/r liest ein Buch auf ganz eigene Art, und jede davon ist wertvoll. Gemeinsam erschließen wir uns im Gespräch ausgewählte Bücher und bereichern unsere individuellen Lektüren mit denen der anderen. Aktuelle Titel werden ebenso besprochen wie zeitlose, klassische Werke. Termine: 16.03., 27.04., 18.05., 22.06., 20.07., 21.09.,

**mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab 16.03.**

**6 Termine, 55,20 €**

**Gemeindebücherei Kirchentellinsfurt**

221-84104V

## Wenn die Schulter schmerzt

Vortrag mit Prof. Dr. med. Philip Kasten, Facharzt für Orthopädie, Tübingen

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers, der Aufbau ist komplex, die Beanspruchung groß. Schulterschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden und kommen mit unterschiedlicher Häufung in jedem Alter vor. Während in jüngeren Jahren Verletzungen am Schultergelenk überwiegen, treten mit zunehmendem Alter Verschleißerscheinung und entzündliche Veränderungen in den Vordergrund. Woher kann der Schulterschmerz kommen und was können die Ursachen sein? Welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es und wann sind sie sinnvoll? Diese und andere Fragen werden beim Arzt-Patienten-Forum behandelt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

**Do, 10.03., 19:30-20:30 Uhr**

**Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.**

**Graf-Eberhard-Schule, Aula**

Alles Gute.

**KVBW** 

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg



221-84105V

## Welches Bett ist das richtige?

Vortrag mit Dr. med. Uwe Heldmaier, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Kinderorthopädie, Sportmedizin, Tübingen. Neben vielen anderen Ursachen können ungeeignete Matratzen und falsche Lattenrosteinstellungen häufig zu folgenden Symptomen führen: Nackenschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schulterschmerzen und Müdigkeit. Erfahren Sie, welche unterschiedlichen Bettsysteme es auf dem Markt gibt und für wen welches Bettsystem das richtige ist. Neben den Schlafgewohnheiten sind es auch individuelle orthopädische Aspekte, die beim Bettenkauf berücksichtigt werden sollten. Der Vortrag beleuchtet auch die populärsten sechs Irrtümer zum Thema Bett, die sich hartnäckig in den Köpfen der Menschen halten. Nach dem Besuch dieser Veranstaltung sollten Sie alle notwendigen Informationen haben, um die richtige Matratze und den idealen Lattenrost zu finden. Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Alles Gute.

**Mi, 27.04.,  
19:30-20:30 Uhr  
Eintritt frei**

**Anmeldung erforderlich.  
Graf-Eberhard-Schule, Aula**

**KVBW** 

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

221-84337

## Naturheilkundlich entschlacken – eine Wohltat für Körper und Seele

Christine Hack

Das Frühjahr ist die Jahreszeit, in der unser Körper sich von der Schwere des Winters befreien möchte, um leicht und beschwingt in den Sommer gehen zu können. Die Naturheilkunde bietet hierfür vielfältige Unterstützung an. An diesem Abend wollen wir uns zunächst einen Überblick über die Angebote der Naturheilkunde verschaffen, um dann ganz praktisch einige bewährte Tipps genauer anzusehen. Hilfreiche Rezepte für die Entschlackung runden den Abend ab. Bitte bringen Sie Schreibzeug und Papier mit.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Raum wird vor Ort bekannt gegeben.

**Mi, 16.03., 19:00-20:30 Uhr  
10,00 €, Graf-Eberhard-Schule  
Kirchentellinsfurt**

221-84336

### Qigong

Mechthild Bigge

Qigong ist ein wertvoller, ganzheitlicher und sanfter Übungsweg zur Gesunderhaltung und Stärkung der Lebenskraft (Qi), basierend auf dem jahrhundertealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die langsamen, fließenden Bewegungsübungen tragen dazu bei Körper, Geist und Seele zu harmonisieren, zur Ruhe zu kommen, Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu stärken. Es werden leicht erlernbare Übungsfolgen unterrichtet, insbesondere aus dem „gesundheitserschützenden Qigong“ (Prof. Zhang Guangde). Ebenso werden Übungen zur Jahreszeit einbezogen und je nach Bedarf wird die Kursleiterin Informationen zu den Hintergründen des Qigong einfließen lassen. Qigong ist für jedes Alter geeignet, für Anfänger und Fortschreitende. Es wird vorwiegend im Stehen geübt.

Bitte ziehen Sie lockere Kleidung an und flache weiche Schuhe oder dicke Socken.

**montags 18:30-19:45 Uhr, ab 04.04.**

**10 Termine, 68,30 €**

**Volksbänkle**

221-84338

### Tai Chi – Spaziergang – Outdoor

Erfrischt ins Wochenende

Eva Nußbaum

An diesem Tag verbinden wir das belebende sowie entspannende Bewegungssystem des Tai Chi mit der herrlichen Aussicht auf den Albtrauf und die Burg Hohenzollern. Die Auswahl der Bewegungen erlaubt individuell dosierbares Belasten an mehreren Stationen, wobei der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Danach starten wir mit gefüllten Energiereserven in die neue Woche.

**Sonntag, 15.05., 9:00-11:00 Uhr**

**Ausweichtermin: 22.05., 9:00-11:00 Uhr**

**8,30 €, Wendepalte Kastanienweg,**

**Kirchentellinsfurt**

### Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter

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



221-84339

## Tai Chi – Yang Style

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Eva Nußbaum

Tai Chi ist eine ganzheitliche Körper- und Bewusstseinsarbeit, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat. Durch langsame Bewegungsabläufe werden Muskeln schonend aufgebaut, Gelenke entlastet, die Konzentration gefördert und Körperhaltung sowie Koordination verbessert und der Alltagsstress abgebaut. Die Kursstunde beginnt mit einer Meditation und Aufwärmübungen. Der Hauptteil liegt beim Erlernen der Yang Tai Chi Kurzform, die Stunde endet mit Atemübungen. Alter und Fitnessgrad spielen keine Rolle, alle Übungen werden im Stehen durchgeführt.

Bitte umgezogen kommen und Socken oder gleitfähige Schuhe mitbringen.

**freitags 19:00-20:30 Uhr, ab 01.04.**

**12 Termine, 98,40 €**

**Graf-Eberhard-Schule, Aula**



## 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)

### Wirbelsäulengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte umgezogen kommen und Turnschuhe sowie Gymnastikmatte mitbringen.

221-84340

Angelika Singer

**montags 18:30-19:30 Uhr, ab 07.03.**

**15 Termine, 82,00 €**

**Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt**

221-84341

Angelika Singer

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

**15 Termine, 82,00 €**

**Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt**





221-84349

## **Meditations-Workshop**

Christine Hack

Mediation ist eine bewährte und anerkannte Methode um unseren unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen und nach innen zu lauschen.

Wenn wir regelmäßig meditieren, stärken wir unsere Mitte und können im Alltag gelassener mit Herausforderungen umgehen. Die positiven Effekte für unsere körperliche und seelische Gesundheit sind mittlerweile auch wissenschaftlich bewiesen.

Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger geeignet, die einfach mal reinschnuppern möchten, wie auch für erfahrenere Meditierende, die die besondere Atmosphäre einer Meditation in der Gruppe erleben möchten.

Wir werden verschiedene Meditationsarten üben, dabei ist keine spezielle Sitzhaltung notwendig. Wir sitzen auf dem Stuhl. Wer möchte, kann natürlich eine andere Haltung einnehmen (bitte entsprechende Hilfsmittel wie Sitzkissen o.ä. mitbringen).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

**Samstag: 26.03., 16:00-18:00 Uhr**

**Sonntag: 27.03., 10:00-12:00 Uhr**

**25,60 €, Volksbänkle**

## **Tanzpraxis**

221-84350

### **Line Dance**

Gerlinde Merkel

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig vom Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen.

Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meisten aus den Kategorien Country und Pop, aber auch Folk und aktuelle, bekannte Hits. Außer Line Dance tanzen wir auch internationale Tänze, z. B. israelische Kreistänze und Square Dance. Alle Tänze werden immer erklärt und mit langsamen Tanzschritten begonnen.

Für jede Altersgruppe geeignet.

Achtung: kein Kurs am 1. 06.,

Bitte Turnschuhe mitbringen.

**mittwochs 15:30-16:30 Uhr, ab 09.03.**

**14 Termine, 84,00 €**

**Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt**

221-84352

## **Zumba® Gold – die leichte Form von Zumba®**

Nina Karle-Daiber

Möchten Sie sich fit tanzen? Im Gegensatz zu den Zumba® Fitness-Kursen richtet sich Zumba® Gold an aktive, ältere Menschen, Schwangere, Fittesseinsteiger/-innen und Menschen mit Bluthochdruck. Zumba® Gold bietet immer wieder neue gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo, um fit, gesund und bis ins hohe Alter in Bewegung zu bleiben. Ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, der vor allem Spaß macht. Bitte in Sportkleidung kommen und Handtuch und Getränk mitbringen.

**mittwochs 16:30-17:30 Uhr, ab 16.03.**

**14 Termine, 95,20 €**

**Alte Sporthalle Kirchentellinsfurt**

221-84353

## **Family Zumba®**

Zumba für die ganze Familie

Nina Karle-Daiber

Ein Raum für Interaktion zwischen Eltern und Kindern. Kinder und Erwachsene gleichsam sind eingeladen, tanzend und spielend die Bindung innerhalb der Familie zu stärken. Die Gelegenheit für Eltern und Kinder, besondere Momente der gegenseitigen Anerkennung zu teilen und eine wertvolle Zeit zu erleben, in der sich alle begegnen und wahrnehmen können. Gebühr: 1 Erwachsener und 1 Kind 36,00 €, jedes weitere Kind 18,00 €, Achtung: nur telefonische Anmeldung unter 07071/5603-29 möglich.

**samstags 09:00-09:45 Uhr, ab 12.03.**

**4 Termine, 36,00 €,**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt**

## **Kampfkunst und Selbstverteidigung**

### **Selbstverteidigung – Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche**

Björn Streng

In diesem Workshop lernt Ihr Kind die notwendigen Praktiken, um sich in Konfliktsituationen behaupten und zur Wehr setzen zu können. Die Techniken, die überwiegend aus dem Kung-Fu stammen, werden so trainiert, dass sie nach ein wenig Übung auch in einer gefährlichen Situation angewandt werden können und Ihrem Kind die Chance geben, diese schnellstmöglich zu beenden bzw. zu entschärfen. Ihr Kind lernt „Nein!“ zu sagen, Grenzen zu setzen und nicht in die Opferrolle zu fallen. Ziel ist es,



Grundlagen der Selbstverteidigung zu erlernen, die zu einem sicheren und selbstbewusstem Auftreten beitragen. Bitte in Sportkleidung kommen.

221-84360

Workshop für Kinder von 6-10 Jahren

**Sa, 26.02., 10:00-11:30 Uhr**

**11,00 €, Graf-Eberhard-Schule, Aula**

221-84361

Workshop Jugendliche von 11-14 Jahren

**Sa, 19.03., 11:00-12:30 Uhr**

**11,00 €, Graf-Eberhard-Schule, Aula**

221-84362

## **Selbstverteidigung für Erwachsene**

Björn Streng

Eine Unterrichtseinheit besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Belastungs- und Entlastungskomponenten. Auf ein Aufwärmtraining folgen Verteidigungs- und Angriffstechniken, Dehnpraktiken, Phasen der Regeneration und eine intensive Schulung der Atmung und der physischen Ausrichtung. Nach und nach werden die Techniken in einer dem Praktizierenden angepassten Geschwindigkeit erweitert und neue hinzugefügt. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe ist jede/r Teilnehmer/in schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden auszuführen. Alter, Fitnesszustand und Geschlecht spielen keine Rolle.

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 24.02.**

**6 Termine, 44,00 €**

**Neue Sporthalle Kirchentellinsfurt, Teil 3**

## Outdoor

221-84365

### Nordic Walking

Wolfgang Gross

In diesem Kurs erwartet Sie eine Einführung in das Nordic Walking sowie ein gezieltes Ausdauertraining für Neueinsteiger und Fortgeschrittene. Das Walking oder auch Fitness-Gehen kann u. a. Osteoporose, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen effektiv vorbeugen, ist ein wahrer „Stimmungsaufheller“ und wirkt positiv auf das Immunsystem. Dieser Kurs entlastet die Knie- und Hüftgelenke und ist gut für den aufrechten Gang. Fast alle Muskeln werden aktiviert und trainiert, insbesondere Schultergürtel, Wirbelsäule und die Armrückseiten.

Treffpunkt: Graf-Eberhard-Schule, Kirchfeldstr. 15, vor den Fahrradständern.

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr,  
ab 17.03., 12 Termine, 65,60 €**

## Handwerk und Kunsthandwerk

221-84401

### Schmieden eines individuellen Silberkreuzes

Ideal als besonderes Geschenk zur Kommunion

Michael Uhlig

Das Kreuz ist das Symbol des Christentums. Ein Kreuz selbst herzustellen ist etwas ganz Besonderes. Unter fachkundiger Anleitung wird mit verschiedenen Techniken wie biegen, hämmern, prägen, schleifen, polieren und matieren ein individuell gestaltetes Silberkreuz hergestellt. Auf der Rückseite wird noch der Name und das Herstellungsjahr graviert und wer möchte kann in das Kreuz einen echten Edelstein (Kosten: 8-16 Euro) einsetzen. Die Materialkosten, zuzügl. 4.- € Werkzeugverschleiß, werden direkt beim Kursleiter beglichen – die aktuellen Silberpreise entnehmen Sie bitte seiner Website ([www.uhligart.de](http://www.uhligart.de)). Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein kleines Vesper und Getränk, bei längeren Haaren ein Haargummi.

**Fr, 29.04., 15:00-19:00 Uhr, 34,60 €  
Graf-Eberhard-Schule, Werkraum**

### Alle Veranstaltungen

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





221-84215

## **Kalligraphie – Die Kunst des schönen Schreibens**

Sara Vakili

Schreiben ist nicht einfach ein Mittel zum Darstellen von Gedanken, die eigene Handschrift kann auch ein wesentliches Gestaltungselement sein. Doch wie komme ich mit meiner Handschrift zu ausdrucksvollen, kreativen Ergebnissen? Dieser Kurs bietet Neulingen bzw. Anfängern/-innen auf dem Gebiet der Kalligrafie eine gute Möglichkeit, Vertrauen in Material und Werkzeug (Tinte, Pinsel, Schreibfeder und Papier) zu finden und den ganz persönlichen Stil zu entdecken um Botschaften kunstvoll zu gestalten. Sie erlernen Schritt für Schritt die Grundlagen und üben schöne Einladungen, Briefe oder Karten von Hand zu gestalten. Für den ersten Termin bringen Sie bitte schwarze Tinte mit. Eine Schreibfeder und einen Federhalter können Sie vor Ort erwerben.

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 09.03.**

**4 Termine, 36,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule, Werkraum**



221-84404

## Dekorative Gartenstecker aus Draht

Gabriele Hilberer-Klöpfer

Draht inspiriert zu den ungewöhnlichsten Objekten: Er ist biegsam, wetterfest und gut formbar. Sie gestalten auf einem Metallstab Ihr dekoratives Gartenstecker-Unikat. Ob Blumen-, Kelch- oder Schalenform, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Bitte bringen Sie eine Gartenschere oder Zange mit. Es können Materialien und Dekoelemente im Kurs erworben werden.

Raum wird vor Ort bekannt gegeben.

**Do, 05.05., 19:00-21:00 Uhr**

**15,50 €, Graf-Eberhard-Schule, Werkraum**

221-84405

## Outdoor Beton-Büste zum Bepflanzen

Gabriele Hilberer-Klöpfer

Aus unterschiedlichen Materialien fertigen wir diesen besonderen Blickfang für draußen: Aus einem Block Blumensteckmasse wird der Körper geschnitten und in Form gebracht. Ein Plastikeimer dient als Basis für den Kopf. Nun modellieren wir das Gesicht und den Torso aus Knetbeton, der die Büste wetterfest macht. Fertige Größe: ca. 40x40 cm. Materialkosten von ca. 10,00 € sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte mitbringen: 5 l Plastikeimer, scharfes Messer



**Sa, 20.05., 10:00-13:00 Uhr**

**So, 21.05., 11:00-14:00 Uhr**

**44,00 €, Graf-Eberhard-Schule, Werkraum**

221-84406

## Nana Workshop

Gabriele Hilberer-Klöpfer

Was ist eigentlich eine Nana? Nana Figuren sind üppi-ge, bunte, weibliche Skulpturen von Niki de Saint Phalle, einer französisch-schweizerische Künstlerin, die diese in den 60er Jahren erschuf. Im Workshop wollen wir in Anlehnung an die Nanas unsere eigene farbenfrohe Fi-gur Schritt für Schritt gestalten. Am ersten Kurstag wird die Figur auf einem Holzsockel mit Hasendraht aufge-baut und mit Papier und Gips gestaltet. Am zweiten Tag bekommt die Nana (ca. 60 cm groß) ihre Farben und Muster. Das Material wird zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten von ca. 25,00-30,00 € sind direkt im Kurs zu bezahlen.

**Fr, 18.03., 18:00-22:00 Uhr**

**Sa, 19.03., 11:00-16:00 Uhr**

**Fr, 25.03., 18:00-22:00 Uhr**

**95,30 €, Graf-Eberhard-Schule, Werkraum**



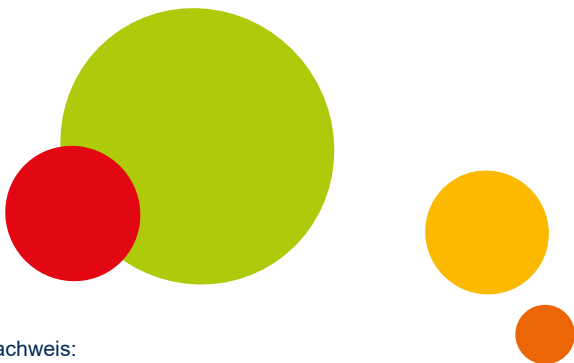
## **Leitung:**

Claudia Döcker  
Graf-Eberhard-Schule  
Sekretariat  
Kirchfeldstr. 15  
72138 Kirchentellinsfurt  
Tel.: 07121 900338  
[kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de](mailto:kirchentellinsfurt@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.