

# Volkshochschule in Kusterdingen

Immenhausen  
Jettenburg  
Mähringen  
Wankheim



**Frühjahr / Sommer 2022**

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

## Essen und Trinken

221-85100

### 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: Bambusmatte oder Sushimatte, Schürze und Geschirrtuch. Lebensmittelkosten: ca. 15,00 € inkl. Sekt 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, 20.05., 18:15-22:00 Uhr**

**27,50 €, Astrid-Lindgren-Schule, Küche**

## Tanzpraxis

221-85200

### 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.

**Termine: 22.02., 15.03., 29.03., 05.04.,  
26.04., 17.05., 31.05., 21.06., 28.06., 05.07.,  
jeweils 15:00-16:00 Uhr, 60,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**



### 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)**



## Musik

221-85201

### **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.

**14.03., 28.03., 11.04., 2.05., 16.05.,**

**30.05., 20.06., 4.07., 18.07.,**

**jeweils 19:15-20:15 Uhr, 54,00 €**

**Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof**

221-85202

### **Trommelworkshop**

für Anfänger/-innen

Roswitha Höflacher

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Welt des Trommelns. Wir erlernen mit den Grundtechniken Bass und Open einfache Rhythmen, die vor allem im Zusammenspiel begeistern. Hauptinstrumente sind Kongas und Kpanlogos. Leihgebühr 5.-€.

**Sa, 23.07., 17:00-19:00 Uhr**

**So, 24.07., 10:00-13:00 Uhr**

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



## Malen

221-85214

### **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.

**Samstag, 30.04., 10:00-13:00 Uhr, 13:30-16:30 Uhr**

**13:00-13:30 Mittagspause, 43,40 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

## **Online-Kurse & -Vorträge**



aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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

221-85215

## **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.

**Samstag, 25.06., 10:00-13:00 Uhr, 13:30-16:30 Uhr  
13:00-13:30 Mittagspause, 43,40 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

## **Yoga**

### **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.

Achtung: kein Kurs am 21.03.

221-85300

**montags 18:00-19:30 Uhr, ab 21.02.**

**15 Termine, 123,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

221-85301

**montags 19:45-21:15 Uhr, ab 21.02.**

**15 Termine, 123,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

221-85302

## 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.

**freitags 9:45-11:00 Uhr, ab 25.02.**

**13 Termine, 88,80 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

## Gymnastik und Fitness

221-85306

## 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 17.03.**

**13 Termine, 86,70 €**

**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.

221-85310

Sascha Sautter

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 21.02.**

**7 Termine, 38,30 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

221-85311

Sascha Sautter

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 21.02.**

**7 Termine, 38,30 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

221-85312

Sascha Sautter

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 25.04.**

**6 Termine, 32,80 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

221-85313

Sascha Sautter

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 25.04.**

**6 Termine, 32,80 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

221-85314

Sascha Sautter

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 20.06.**

**6 Termine, 32,80 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

221-85315

Sascha Sautter

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.06.**

**6 Termine, 32,80 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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



221-85322

## **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 25.02.**

**13 Termine, 71,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**



221-85325

## 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.

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

**12 Termine, 65,60 €**

**Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof**

## 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.

221-85330

Elena Ziegler

**mittwochs 17:15-18:15 Uhr, ab 27.04.**

**10 Termine, 54,70 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

221-85331

Elena Ziegler

**mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 27.04.**

**10 Termine, 54,70 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

### Online-Kurse & -Vorträge



aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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

## Alle Veranstaltungen

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

221-85340

### Rückenfit

Karin Bauer

Abwechslungsreiche, funktionelle Gymnastik für den ganzen Bewegungsapparat mit dem Fokus „Rücken“. Mit Musik 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 07.03.**

**16 Termine, 87,50 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**



## 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 mitbringen: Turnschuhe/Gymnastikschuhe und Isomatte.

221-85350

Ulrike Schmid

**dienstags 08:30-09:30 Uhr, ab 08.03.**

**15 Termine, 81,90 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

221-85351

Ulrike Schmid

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

**15 Termine, 81,90 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

221-85359

### 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 mitbringen.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 07.03.**

**16 Termine, 87,50 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

### 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)**



## Rund ums Wasser

### Aquafitness

Nicola Venter-Imamoglu

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 Körperfett. 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.

221-85360

**mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab 23.02.**

**15 Termine, 67,50 €**

**Schwimmhalle Kusterdingen**

221-85361

**mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab 23.02.**

**15 Termine, 67,50 €**

**Schwimmhalle Kusterdingen**

221-85362

**mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab 23.02.**

**15 Termine, 67,50 €**

**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 richtig 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!

221-85363

**freitags 19:00-19:45 Uhr, ab 18.03.**

**13 Termine, 65,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

221-85364

**freitags 20:00-20:45 Uhr, ab 18.03.**

**13 Termine, 65,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

## Französisch

221-85402

### **Französisch für Wiedereinsteiger/-innen A2.2**

Jocelyne Launay

Ein Französisch Kurs für Teilnehmer/innen, die ihr früher gelerntes Französisch wieder auffrischen möchten! Neben der Wiederholung der Französisch Grundlagen des Wortschatzes und der Grammatik steht das Einüben von Sprechsituationen für den Alltag und Ihren nächsten Urlaub im Vordergrund. Voraussetzung: ca. 2 Jahre Schulfranzösisch. Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

**donnerstags 17:00-18:30 Uhr, ab 10.03.**

**10 Termine, 90,00 €, August-Lämmle-Schule**



221-85503

### Biologisch Gärtnern – mit Grips & ohne Gift

Dr. Matthias Küchler

In diesem Kurs erfahren Sie das 1x1 des biologischen Gärtnerns ohne Gifte & Kunstdünger. An drei Abenden werden die Grundlagen des Gärtners fundiert und anschaulich mit vielen Praxisbeispielen vorgestellt.

1. Termin: Der Gartenboden: wie ist er aufgebaut, wie kann ich die Qualität erhalten und verbessern & welche Konsequenzen hat dies für die Bodenbearbeitung? Düngung & Kompostieren: Welche Nährstoffe brauchen welche Gemüse und Beerenobstpflanzen, womit und wieviel wird gedüngt, was muss ich beim Mulchen & Gießen beachten.

2. Termin: Fruchtfolge & Mischkultur: Auf Grundlage der Zuordnung zu Pflanzenfamilien erstellen die TeilnehmerInnen ihren individuellen Vierjahres-Fruchtfolge-Beetbelegungsplan.

3. Termin: Schädlinge und unerwünschte Pflanzen und Pilze – Vorstellung von vorbeugenden und akuten Möglichkeiten zum Umgang damit im Biogarten.

4. Termin: Gibt es dann noch die Möglichkeit bei einer Exkursion im Garten des Kursleiters „vor Ort“ sich die Inhalte noch einmal vor Augen zu führen und sich auszutauschen. Ort wird noch bekannt gegeben.

Der Kursleiter bewirtschaftet seit 30 Jahren ein 4ar großen Grundstück mit Gemüse, Beerenobst und Obstbäumen naturnah ohne Pesti- und Herbizide sowie ohne Kunstdünger

**Termine: 24.03., 31.03., 7.04., 19:00-20:30 Uhr**

**Exkursion: 23.06., 18:00-20:00 Uhr**

**39,00 €, Astrid-Lindgren-Schule, Mehrzweckraum**





221-85505

## **Wildkräuterspaziergang im Frühsommer**

Anneliese Braitmaier

Lernen sie die 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. Treffpunkt Kusterdingen: Parkplatz obere Hülbe beim Friedhof

**So, 22.05., 18:00-20:30 Uhr, 15,00 €**

**Treffpunkt Kusterdingen:**

**Parkplatz obere Hülbe beim Friedhof**

221-85506

## **Rankhilfen aus Weiden**

Monika Frischknecht

Eine Rankhilfe/Staudenstütze aus ungeschälter Weide ist nicht nur zweckmäßig sondern auch sehr dekorativ. Jeder Teilnehmer gestaltet seine Rankgerüste in Größe und Form individuell. Materialkosten ca. 20,00-30,00 €.

**Fr, 06.05., 14:00-20:00 Uhr, 46,40 €**

**Astrid-Lindgren-Schule, Werkraum**

## **Leitung:**

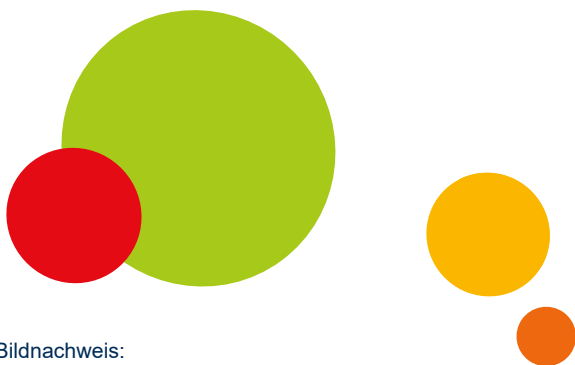
Birgit Mann  
Elsa-Brandström-Str. 18  
72127 Kusterdingen  
[kusterdingen@vhs-tuebingen.de](mailto:kusterdingen@vhs-tuebingen.de)



## **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.