

# Volkshochschule in Kusterdingen

Immenhausen  
Jettenburg  
Mähringen  
Wankheim



**Frühjahr/Sommer 2023**  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

## Essen und Trinken

231-85100

### Marokkanische Küche

Sona Hannaleck

Gemeinsam bereiten wir leckere, würzige Gerichte wie Linsensuppe mit arabischem Brot, Tabouleh-Salat, Hähnchen – Tajine, Gewürzter-Couscous, karamelisier-ten Kichererbsen, Überraschungs-Nachtmahl mit Minztee aus Marokko. Sie entwickeln Verständnis für eine gesundheitsbewusste Ernährung.

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch.

Lebensmittelkosten: ca. €15,- inkl. Getränke (Sekt, Wein, Tee 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, 16.06., 18:15-22:00 Uhr, 27,50 €**

**Astrid-Lindgren-Schule, Küche**



231-85101

## Persisch vegan

Eni Mousavi

Die persische Kultur ist mehrere tausend Jahre alt und bietet leichte und köstliche Speisen, die mit orientalischen Gewürzen wie Kardamom, Kurkuma oder Safran verfeinert sind. Trockenfrüchte und Nüsse ergänzen den herrlich duftenden Basmati-Reis. Feine Saucen mit Hülsenfrüchten, frischem Gemüse und Kräutern, oder auf Basis von Tomaten runden die Mahlzeiten ab. Der Kurs verbindet einen Workshop über klimafreundliche Ernährung mit dem Kochen eines 3-Gänge Menüs, das alle Gäste begeistern wird. Eni Mousavi ist vegane Ernährungsberaterin und beantwortet Fragen zur gesunden und nachhaltigen Ernährung. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch. Lebensmittelkosten: ca. 20,00-23,00 € 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.

**Sa, 17.06., 15:00-20:00 Uhr, 36,70 €**

**Astrid-Lindgren-Schule, Küche**

231-85102

## Wildpflanzenführung im Frühling

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.

**So, 23.04., 16:30-19:00 Uhr, 18,30 €**

**Parkplatz obere Hülbe beim Friedhof, Kusterdingen**

## Tanzen

231-85200

## 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/-inn nicht erforderlich. Achtung: unregelmäßige Termine

**Termine: 28.02., 14.03., 28.03., 25.04., 09.05., 23.05., 13.06., 27.06., 04.07., 18.07., jeweils 15:00-16:00 Uhr, 60,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

## Trommeln

231-85201

### Trommelpower

für Fortgeschrittene

Roswitha Höflacher

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

**montags, 19:15-20:15 Uhr, 7 Termine: 13.03., 27.03., 17.04., 12.06., 19.06., 03.07., 10.07., 46,70 €**

**Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof**

231-85202

### 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, 08.07., 17:00-19:00 Uhr**

**So, 09.07., 10:30-13:00 Uhr**

**38,40 €, Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

## Malen, Zeichnen, Collage

231-85214

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

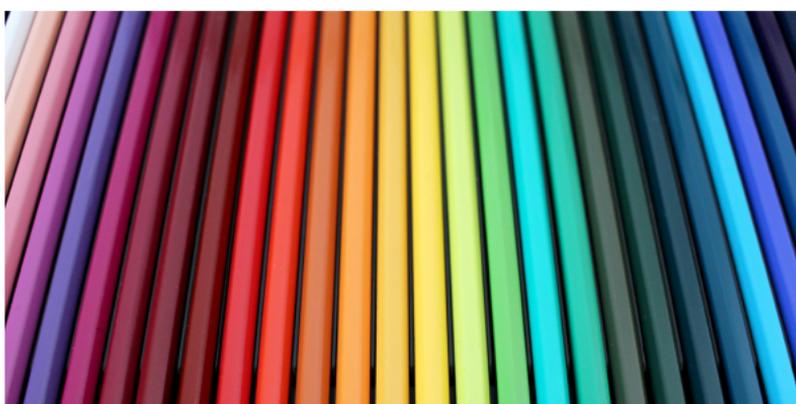
Monika Fercho

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 Selbstaussdruck unterstützen. Sie machen ihre eigenen Erfahrungen mit wichtigen Grundlagen kreativer Prozesse, die ich Ihnen vermitteln und ich begleite ihren Malprozess individuell. Wir malen mit Gouache-Farben auf Papier. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von ca. 5,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

**Samstag, 18.03., 10:00-13:00 Uhr, 13:30-16:30 Uhr,  
13:00-13:30 Mittagspause  
50,30 €, Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**



231-85215

**NEU!**

## **Collage – Dem Glück auf die Sprünge helfen**

Monika Fercho

Wir gestalten eine Collage als Wohlfühl-/ Entspannungs-/ Kraftbild und setzen so unseren Glückskreislauf in Gang. Bitte alte Zeitschriften mitbringen.

**Samstag, 22.04. 09:00-12:00 Uhr, 23,20 €  
Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

231-85216

**NEU!**

## **Aquarellmalerei für Beginner**

Heidi Wich

In diesem Kurs befassen wir uns mit den Basics zum Aquarellmalen. Dabei werden Material, Technik und Motive besprochen. Das besprochene wird in Übungen praktiziert. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten, 1 Aquarellblock, je 1 Pinsel flach/rund, jeweils dick und dünn

**dienstags 18:30-21:00 Uhr, ab 09.05., 6 Termine,  
100,00 €, Astrid-Lindgren-Schule, Werkraum**

## Entspannung

231-85300

### Yoga

Hanne Helber

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, sodass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 20.03.,

**montags 18:00-19:30 Uhr, ab 27.02.**

**13 Termine, 117,00 €, Altes Schulhaus  
Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**



231-85301

### Hatha-Yoga

Susanne Stoppel

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)

Alltags eingesetzt werden können. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen. Achtung: kein Kurs am 20.03.23

**montags 19:45-21:15 Uhr, ab 27.02.**  
**8 Termine, 72,00 €, Altes Schulhaus**  
**Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

231-85302

**NEU!**

## **Hatha-Yoga auch für Ungeübte**

Elke Alonso-Krist

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

**freitags 9:45-11:00 Uhr, ab 03.03.**  
**16 Termine, 120,00 €, Altes Schulhaus**  
**Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

231-85303

**NEU!**

## **Entspannung für Körper und Geist**

Axel Promies, Diplom-Psychologe

Im Zusammenspiel von Körper und Geist erfahren wir uns als lebendige Einheit. Wenn wir uns entspannen, dann möchten wir doch, dass das unserem gesamten Wesen in seiner Einheit zugute kommt! Wir suchen also nicht allein körperliche Entspannung, während der Geist noch unruhig und voller aufwühlender Gedanken ist. Wir wollen aber auch nicht nur einen ruhigen Geist entwickeln und das körperliche Erleben außer Acht lassen, solange wir uns körperlich noch sehr angestrengt fühlen. Die Übungen im Kurs sind so ausgewählt, dass diese Einheit von Körper und Geist stets angesprochen wird. Nach einem kurzen einleitenden Vortrag steht die angeleitete Übungspraxis im Mittelpunkt des Abends. Sie ist jeweils einer anderen Übungsform gewidmet: Methoden der Körperentspannung, Bewegungserfahrung, Fantasiereisen und Entspannungstrancen werden vermittelt. Abschließend ist noch Raum für Fragen und Kommentare zur persönlichen Übungserfahrung. Bitte kleiden Sie sich zu den Abenden bequem und bringen Sie sich eine Matte und eine Decke mit.

**dienstags 19:15-21:00 Uhr, ab 18.04.**  
**6 Termine, 63,00 €**  
**Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof**

## Fitness

231-85307

### **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.

**donnerstags 18:15-19:15 Uhr, ab 02.03., 14 Termine, 102,60 €, 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 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-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.

231-85310

Sascha Sautter

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 27.02.**

**5 Termine, 30,00 €,**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

231-85311

Sascha Sautter

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02., 5 Termine**

**30,00 €, Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

231-85312

Sascha Sautter

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 17.04.**

**5 Termine, 30,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

231-85313

Sascha Sautter

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 17.04.**

**5 Termine, 30,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

231-85314

Sascha Sautter

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 12.06.**

**5 Termine, 30,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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

231-85315

Sascha Sautter

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 12.06.**

**5 Termine, 30,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

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



231-85322

### **Pilates**

Elke Alonso-Krist

Pilatesübungen stärken sämtliche Muskelgruppen, fördern die Dehnfähigkeit, Gelenke werden mobilisiert, Körperhaltung und Körperbewusstsein werden verbessert und steigert so ihre Gesundheitskompetenz für den (Berufs-)Alltag. 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. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

**freitags 8:45-9:45 Uhr, ab 03.03.**

**16 Termine, 96,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**



231-85325

**NEU!**

### **Qigong – Shibashi**

### **18 Bewegungen des Taiji Qigong**

Stefanie Auerbach

Qigong 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 beschäfti-

gen. 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 bequeme Kleidung, Getränk, Schuhe ohne Bewegungseinschränkung.

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 07.03.**

**10 Termine, 60,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

231-85326

## **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. In diesem Kurs unterrichte ich leicht erlernbare Übungsfolgen insbesondere aus dem „Gesundheitsschützenden Qigong“ (Prof. Zhang Guangde). Ebenso beziehe ich Übungen zur Jahreszeit ein und kann je nach Bedarf ein wenig zu den Hintergründen des Qigong einfließen lassen. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet, für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Wir werden vorwiegend im Stehen üben. Ich freue mich auf Sie! Bitte bequeme, lockere Kleidung anziehen und flache weiche Schuhe oder dicke Socken sowie Gymnastikmatte mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 22.05.,

**montags 09:15-10:30 Uhr, ab 20.03.**

**10 Termine, 75,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

## **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. Achtung: kein Kurs am 17.05.23

231-85330

Elena Ziegler

**mittwochs 17:15-18:15 Uhr, ab 19.04.**

**11 Termine, 66,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

Bitte umgezogen kommen und warme Socken,  
Gymnastikmatte und großes Handtuch mit bringen.

231-85331

Elena Ziegler

**mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 19.04.**

**11 Termine, 66,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

Bitte umgezogen kommen und warme Socken,  
Gymnastikmatte und großes Handtuch mit bringen.



231-85340

## **Rückenfit**

Karin Bauer

Abwechslungsreiche, funktionelle Gymnastik für den ganzen Bewegungsapparat mit dem Fokus „Rücken“. Mit Musik werden alle Körperregionen mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt und tragen so zur Rückengesundheit bei. Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe.

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 06.03.**

**14 Termine, 84,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

231-85342

**NEU!**

## **Wirbelsäulengymnastik**

Inge Hellmich

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

**dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab 28.02.**

**15 Termine, 90,00 €**

**Turnhalle Mähringen**

**i**

### **Das gesamte Programm**

der Volkshochschule Tübingen sowie aller Außenstellen finden Sie auch im Internet unter

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

## **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 Gymnastikmatte.

231-85350

Ulrike Schmid

**dienstags 08:30-09:30 Uhr, ab 28.02.**

**15 Termine, 90,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

231-85351

Ulrike Schmid

**dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 28.02.**

**15 Termine, 90,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen,  
Hindenburgstr. 5**

231-85359

## 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 06.03.**

**14 Termine, 84,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

## Rund ums Wasser

### Aquafitness

Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquafitness das 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.

231-85360

Nicola Venter-Imamoglu

**mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab 01.03.**

**15 Termine, 79,50 €**

**Schwimmhalle Kusterdingen**

231-85361

Nicola Venter-Imamoglu

**mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab 01.03.**

**15 Termine, 79,50 €**

**Schwimmhalle Kusterdingen**

231-85362

Nicola Venter-Imamoglu

**mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab 01.03.**

**15 Termine, 79,50 €**

**Schwimmhalle Kusterdingen**



## Aqua-Zumba®

Tanz dich fit und zwar im Wasser! Aqua-Zumba® ist eine coole Party im kühlen Nass und sorgt dafür, dass der Körper in Form gebracht wird. Mit Tanzelementen aus Samba, Salsa, Merengue und Co. hast du nicht nur jede Menge Spaß, sondern aktivierst effektiv die Fettverbrennung. Auch für Kursteilnehmer/-innen mit Übergewicht ist Aqua-Zumba® das richtige Format, das ohne die Gelenke zu belasten, optimal angreift. Also schwing dein Tanzbein und lasse dich vom Aqua-Zumba® mitreißen.

Allein durch die Klänge der mitreißenden Musik fällt es bei diesem Workout leicht, negative Gedanken und Alltagsstress hinter sich zu lassen. Um aber bei der coolen Wassergymnastik mit Tanzelementen richtig durchzustarten, sorgen auch die Trainerin des Kurses dafür, dass man voller Motivation ans Werk geht und am Ende der Stunde zwar ausgepowert, aber mit neuer Energie durchstarten kann. So macht Sport so richtig Spaß! Im kühlen Nass zu ganz einfach fit: Egal ob Stress abbauen oder an Körper und an der Ausdauer arbeiten – Aqua-Zumba® ist definitiv die richtige Wahl und sorgt für ganz viel gute Laune!

231-85363

Nina Karle-Daiber

**freitags 19:00-19:45 Uhr, ab 10.03.**

**14 Termine, 74,20 €**

**Schwimmhalle Kusterdingen**

231-85364

Nina Karle-Daiber

**freitags 20:00-20:45 Uhr, ab 10.03.**

**14 Termine, 74,20 €**

**Schwimmhalle Kusterdingen**



## Sprachen

231-85402

### **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. Lehrbuch: Voyages Neu A2 ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-529422-6

Achtung: kein Kurstermin am 25.05.23

**donnerstags 17:00-18:30 Uhr, ab 02.03.**

**10 Termine, 90,00 €**

**Astrid-Lindgren-Schule, Klassenraum**

### **Das gesamte Programm**

der Volkshochschule Tübingen sowie aller Außenstellen finden Sie auch im Internet unter

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



231-85403

**NEU!**

## **Englisch für Senioren**

Marianne Guzman

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auf entspannte Weise ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache auffrischen und das Gelernte anwenden möchten, sei es für Reisen, die Kommunikation mit anderen Menschen oder einfach nur, um auf verschiedene Situationen im Alltag vorbereitet zu sein. Das Buch, mit dem wir arbeiten werden, legt den Schwerpunkt auf die Wiederholung von Vokabeln und das Sprachtraining. Lehrbuch: Take it Easy A2 Extra; ISBN 978-3-06-520794-2

**mittwochs 08:15-09:45 Uhr, ab 08.03.**

**12 Termine, 108,00 €, Altes Schulhaus**

**Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

231-85404

**NEU!**

## **Spanisch für den Urlaub**

ohne Vorkenntnisse

Marianne Guzman

Aus wenig Spanisch viel machen? Ob am Flughafen, im Hotel oder Restaurant oder im Kontakt mit Leuten: dieser Kurs hilft Ihnen, sich auch mit geringen Spanischkenntnissen in wichtigen Situationen auf Ihrer nächsten Reise zu verständigen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN: 978-3-12-514671-6

**donnerstags 18:45-20:15 Uhr, ab 09.03.**

**12 Termine, 108,00 €**

**Astrid-Lindgren-Schule, Klassenraum**





## Mobilität

231-85500

**NEU!**

### **E-Bike und Pedelec Fahrsicherheitstraining**

Kleingruppe

Hartmut Blaich

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger-/innen und Wiedereinsteiger-/innen. Sie erhalten in dem 3-stündigen Training umfangreiches Hintergrundwissen und lernen damit Ihr E-Bike noch besser kennen. Dabei wird speziell auf die Bedürfnisse und das Können der Teilnehmenden eingegangen. In Theorie und Praxis (richtiges Anfahren/Absteigen, Abbiegen, Ausweichen, Bremsen, Kurvenfahren, Schalten usw.) werden zielorientiert Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und positiv erlebt. Am Ende sollen alle Teilnehmenden vor allen Dingen Spaß am Training und künftig noch mehr Sicherheit beim Pedelec-Fahren haben. Hartmut Blaich ist ein ausgebildeter und erfahrener E-Bike Sicherheitstrainer. Bitte mitbringen: fahrtüchtiges Pedelec (oder Fahrrad), Helm (ohne Helm ist die Teilnahme nicht möglich), der Witterung angepasste Kleidung, etwas zu trinken.

**Sa, 25.03., 14:00-17:00 Uhr, 31,20 €  
Schulhof Härtenschule, Mähringen**

### **Online-Kurse & -Vorträge**



aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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

## Zur Verstärkung unseres Dozent/innen-Teams in unseren Außenstellen suchen wir

### Kursleiterinnen oder Kursleiter

#### Was Sie grundsätzlich mitbringen sollten ...

- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen, Können und Verhalten. Sie haben Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten.
- Sie sind in Ihrem Thema sattelfest, bereiten sich gründlich vor, können aber auch damit leben einmal etwas nicht (sofort) zu wissen.
- Ideal ist es natürlich, wenn Sie bereits Kurserfahrung in der Erwachsenenbildung, besonders an einer Volkshochschule, oder auch in anderen Bildungsbereichen mitbringen. Engagement im sozialen Bereich ist ebenso vorteilhaft.
- Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, in einigen Kursbereichen Voraussetzung. Wir helfen Ihnen gerne auch bei Kurskonzeption und Vorbereitung. Wir bieten Ihnen dazu attraktive Fortbildungsangebote.
- Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, sind zuverlässig, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren.
- Sie bilden sich gerne fort!

Bitte melden Sie sich unverbindlich bei den Außenstellenleiterinnen oder bei **Patricia Ulmer-Tempel** in Tübingen unter **[aussenstellen1@vhs-tuebingen.de](mailto:aussenstellen1@vhs-tuebingen.de)** oder **07071 5603-43**. Wir freuen uns auf Sie!

## **Leitung:**

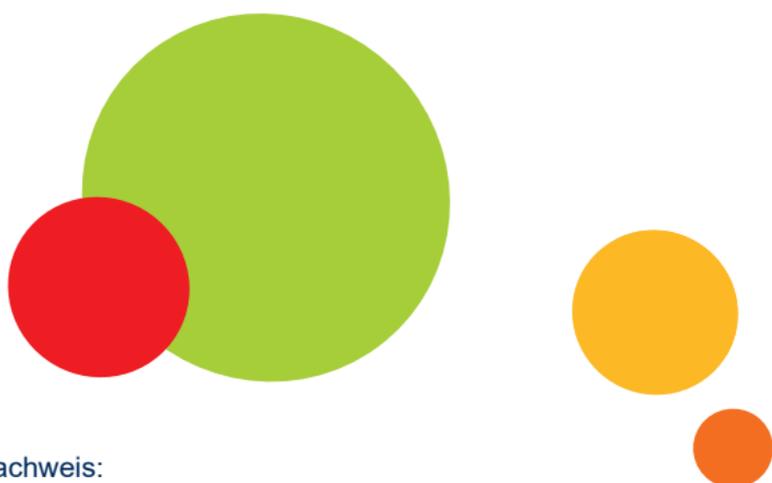
Birgit Mann  
Elsa-Brandström-Str. 18  
72127 Kusterdingen  
[kusterdingen@vhs-tuebingen.de](mailto:kusterdingen@vhs-tuebingen.de)



## **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.