



Volkshochschule
Tübingen e.V.

Familien- geschichten



Frühjahr / Sommer 2023
www.vhs-tuebingen.de

Menschen, die Sicherheit geben.



Ganz in Ihrer Nähe.

Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, Bausparen, Immobilien und Versicherungen. Fragen Sie uns! www.ksk-tuebingen.de



Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Tübingen**

**Allgemeine Infos**

Vorwort	S. 4
Semesterplan	S. 4
Anmeldung	S. 5
Ansprechpartner/-innen	S. 5
AGB	S. 96
Stichwortverzeichnis	S. 98

**Gesellschaft**

Schwerpunkt	S. 6
vhs wissen live	S. 10
Politik und Geschichte	S. 12
Bürgerschaftliches Engagement	S. 14
Verbraucherbildung	S. 15
Wirtschaft und Recht	S. 18
Welt und Region	S. 20
Natur und Technik	S. 20
Psychologie	S. 21

**Kultur und Gestalten**

Literatur	S. 22
Kunstgeschichte	S. 24
Darstellende Kunst	S. 25
Foto Film Audio	S. 25
Bildende Kunst	S. 26
Ausstellungen	S. 27
Kunsth Handwerk	S. 32
Textiles Gestalten	S. 33
Musikpraxis	S. 33
Tanz	S. 35

**Gesundheit**

Gesundheitsvorträge	S. 40
Entspannung	S. 41
Yoga	S. 41
Qi Gong und Tai Chi	S. 44
Gymnastik und Fitness	S. 45
Rund ums Wasser	S. 50
Outdoor	S. 51
Selbstverteidigung	S. 51
Online Angebote	S. 52
Gesund und Fit	S. 54

**Sprachen**

Fremdsprachen	S. 56
Deutsch	S. 57
Integrationskurse	S. 76

**EDV und Berufliche Bildung**

Beratung / Digitale Medien	S. 78
Einsteigerkurse Computer und Smartphone	S. 79
Adobe Photo und Grafik	S. 80
Office	S. 80
Programmierung	S. 81
Job-Einstieg + Beruf	S. 83
Berufsorientierung	S. 84
Xpert Business	S. 86

**Grundbildung**

Lesen und Schreiben	S. 88
Lernstudio	S. 89

**Außenstellen**

Außenstellen	S. 90
--------------	-------

Unsere zehn Außenstellen bieten vor Ort ein vielfältiges Programm. Für die Bürgerinnen und Bürger am Wohnort liegt das Programm jetzt als kleines Extraheft vor. Unser Gesamtprogramm liegt in jeder Außenstelle an einigen Auslagestellen aus, die den Gemeindeboten entnommen werden können.

Vorwort

Willkommen bei der vhs-Familie

Unser Programmheft für Frühjahr und Sommer beschäftigt sich dieses Mal im Schwerpunkt mit dem Thema „Familien-geschichten“.

Beim Erstellen unseres Programmhefts und beim Sichten der Kursideen haben wir gemerkt, dass Familie viel Gutes, aber auch Schlimmes bedeuten kann. Da sind die Eltern, Großeltern und Geschwister: Man ist vom ersten Tag seines Lebens an in ihrer Gesellschaft. Hat man Glück, lieben sie einen und man liebt sie auch. Wir haben versucht, in unserem Schwerpunkt viele verschiedene Aspekte von Familiengeschichten zu beleuchten. Jack Nicholson, der berühmte Schauspieler, stellte einmal fest: „Die großen Werke der Weltliteratur handeln nicht von Familienglück, sondern von Familienhorror“.

Auch die Volkshochschulen reden immer wieder von der „vhs-Familie“. Ihre starke gemeinsame Identität kennzeichnet sie, verbindet sie miteinander und unterscheidet sie von anderen, die auch Weiterbildungsangebote machen. Ähnlich wie ein Familienwappen schafft das vhs-Logo ein Gefühl der Zugehörigkeit auf Seiten der Volkshochschulen und sorgt für positive Wiedererkennungseffekte bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Das Logo setzt sich aus dem Wort vhs und

dem Bild der farbigen Kreise zusammen. Die Kreise in den Farben Blau, Gelb und Rot formen mit Berührungen und Überschneidungen einen offenen Ring. Dieses Bild symbolisiert einen Ort, an dem Begegnung und Dialog stattfinden – und alle Volkshochschulen sind Teil der großen vhs-Familie.

Seit einigen Monaten ist wieder mehr Leben in unserem schönen alten Gebäude: Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten uns, dass sie die vhs Tübingen als Ort der Begegnung und der Lebendigkeit und Vielfalt wahrnehmen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sorgen mit ihren Angeboten dafür, dass Menschen sich hier begegnen können.

Sind Sie dabei? Wir freuen uns wie immer über jede Anmeldung- telefonisch, online oder persönlich. Und natürlich wünschen wir Ihnen viel Freude an Ihrem Kurs und als Teil der großen vhs-Familie.

Susanne Walser und das Team der Volkshochschule Tübingen



Leiterin der Volkshochschule:

Susanne Walser
Tel.: 07071 5603-30
leitung@vhs-tuebingen.de

Semesterplan

Frühjahr-/Sommersemester 2023

Semesterbeginn: Mo, 27. Februar
Semesterende: So, 24. September

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

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

Sommerferien bis zum 10.09.2023



Information und Anmeldung

Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstraße 18
72072 Tübingen

Telefon: 07071 5603-29

E-Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de

online: www.vhs-tuebingen.de

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo – Do: 09:00 – 15:00 Uhr

Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

Die Kurse der vhs sind offen für Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen. Bitte vor der Anmeldung Kontakt mit der Lebenshilfe aufnehmen: Tel. 07071 94403.

Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur zu den Öffnungszeiten des Sekretariats angenommen und bearbeitet werden können.

Bankverbindung:

IBAN: DE20 6415 0020 0000 0120 05

BIC: SOLADES1TUB

Ihre Ansprechpartner/-innen bei der Volkshochschule Tübingen

Vorstand:

Vorsitzende: Ulrike Dimmler-Trumpp
Karlheinz Geppert, Jochen Richter,
Dagmar Waizenegger

Beirat:

Vorsitzender: Heribert Bauer
Christopher Blum, Claudia Braun,
Dr. Sabine Digel, Ingrid Fischer,
Margot Hamm, Beate Kolb, Andrea
Le Lan, Silvia Maier, Andrea Pfanner,
Michael Schilling, Kirsten
Sonnenschein, Dr. Kurt Sütterlin,
Werner Walser

Leitung:

Susanne Walser, Tel. 5603-30
leitung@vhs-tuebingen.de

Verwaltungsleitung:

Jürgen Zeiselmeier, Tel. 5603-23
verwaltung@vhs-tuebingen.de

Sekretariat:

Carolin Schmid, Tel. 5603-35
sekretariat@vhs-tuebingen.de

Fachbereichsleitungen:

Rafaela Branzei, Tel. 5603-44
deutsch@vhs-tuebingen.de

Susanne Christel, Tel. 5603-39
grundbildung@vhs-tuebingen.de

Sabine Haug, Tel. 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

Caroline Minner, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Patricia Ober, Tel. 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Alexander Ries, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Karen Trumpp, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Außenstellen:

Patricia Ulmer-Tempel, Tel. 5603-43
aussenstellen1@vhs-tuebingen.de

Gesund und Fit:

Ines Hildebrand

Integration:

Diana El Kurdi, Tel. 5603-44
Viola Elster, Tel. 5603-44
Algazy Makaya, Tel. 5603-44
deutsch@vhs-tuebingen.de

Verbraucherbildung:

Carolin Schmid, Tel. 5603-35
sekretariat@vhs-tuebingen.de

Buchhaltung:

Agnes Wagner, Tel. 5603-24
buchhaltung@vhs-tuebingen.de

Anmeldung: Tel. 5603-29

Christine Blanck, Tanja Groß,
Jana Haberbosch
anmeldung@vhs-tuebingen.de

Hausmeister: Tel. 5603-42

Sarwar Ghulam, Thomas Jonen,
Andreas Keyser, Michael Neumann
hausdienst@vhs-tuebingen.de



Gesellschaft



Kultur - Gestalten



Gesundheit



Sprachen



EDV / Beruf



Grundbildung



Semesterschwerpunkt: Familiengeschichten

Der Familienbericht der Bundesregierung der Bundesrepublik Deutschland definiert Familie „unabhängig von räumlicher und zeitlicher Zusammengehörigkeit als Folge von Generationen, die biologisch, sozial und/oder rechtlich miteinander verbunden sind.“ Hinter diesen dürren Worten steckt die älteste menschliche Gemeinschaft mit all ihren Stärken, Schwächen, ihrer Beständigkeit und ihrer Wandlungsfähigkeit. In unserem Semesterschwerpunkt im Frühjahr und Sommer 2023 loten wir unter dem Motto „Familiengeschichten“ ganz unterschiedliche Aspekte von Familie aus: von Familienpolitik über Familienforschung, Vorsorge für die Familie und Familienplanung bis hin zu Familiengeschichten in der Literatur und Kunst. Auch Kurse, in denen Sie sich auf kreative oder forschende Art und Weise mit der eigenen Familiengeschichte befassen können, finden Sie im Semesterschwerpunkt. Gehen Sie mit uns auf familiäre Erkundungstour! Sie finden hier eine Auswahl von Veranstaltungen des Semesterschwerpunktes, weitere finden Sie auf unserer Webseite unter „Semesterschwerpunkt“ und im Flyer zum Semesterschwerpunkt.



Semesterschwerpunkt:

Dr. Patricia Ober
Tel.: 07071 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Familien in Geschichte und Gegenwart

231-10106

Das kommt in den besten Familien vor ...

Dorothea Keuler

Das kommt in den besten Familien vor, heißt es, wenn etwas vorkommt, was nicht vorkommen dürfte. Was zum Skandalon wird, hängt von der jeweiligen Zeit und ihren Sitten ab. Eine verbotene Liebe konnte staatsgefährdend sein. Eine rebellische Tochter zerstörte Ansehen und Karriere ihres Vaters. Ein zur Unzeit geborenes Kind musste vor der Welt verheimlicht werden, kostete es, was es wollte. Wenn Scheidung nicht möglich war, mochte Gift helfen. Es gab aber auch Experimente, die erstaunlich wenig Anstoß erregten, wie zum Beispiel eine Ehe zu viert. Im biedereren Stuttgart. Und es gab Familien, die sich einem großen gemeinsamen Ziel verschrieben. Dorothea Keuler, Autorin mehrerer Sachbücher über unangepasste Frauen (und Männer), erzählt Skandalöses aus dem reichen Fundus der Landesgeschichte.

Di, 16.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

231-10107

Die Jeckes in Palästina/Israel Eine deutsch-jüdische Geschichte

Dr. Marina Sassenberg

Zwischen 1933 und 1939 flohen rund 90.000 deutschsprachige Juden, allein oder

mit ihren Familien, vor dem Nationalsozialismus ins britische Mandatsgebiet Palästina. „Jeckes“ nannte man sie und auch ihre Nachkommen, vermutlich wegen ihrer Kleidung: Ihre eleganten Jacketts passten so gar nicht in das neue Land mit seinem extremen Klima, ebensowenig ihre Träger. Die kamen überwiegend aus dem (Bildungs-) Bürgertum und brachten ihre ‚preußischen Tugenden‘ mit wie: Ordnung, Fleiß und Pünktlichkeit. Die einheimische Bevölkerung reagierte mit Ausgrenzung, bestenfalls mit Spott. Entsprechend schwer fiel den meisten Jeckes die Gewöhnung an die neue Heimat. Dennoch schufen sie Strukturen, bauten auf und hinterließen bleibende Spuren im Land. Israel wäre nicht Israel ohne die Jeckes, heißt es. Aber auch in der deutschen Geschichte schrieben sie ein wichtiges Kapitel, das heute im Zuge internationaler Migrationsbewegungen neu verhandelt wird. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Tübingen e.V.

Di, 13.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

231-10204

Eine musikalische Lesereise mit Dr. Lisa Federle

Dieter Thomas Kuhn und Philipp Feldtkeller

Dr. Lisa Federle

Sie ist die bekannteste Notärztin der Republik. Dr. Lisa Federle aus Tübingen landet mit ihrer bewegenden Autobiografie „Auf krummen Wegen geradeaus“ auf Anhieb in den Top Ten der „Spiegel-Bestseller“-Liste. Abitur auf dem zweiten Bildungsweg. Allein-

erziehende Mutter mit vier Kindern. Erfolgreiches Medizinstudium. Leitende Notärztin in Tübingen. In der Corona-Pandemie mit pragmatischen Vorschlägen ein verlässlicher Anker in der Krise. Ihr „Tübinger Weg“ avanciert zum bundesweiten Leitmodell.

Für ihr soziales Engagement wird die Notärztin 2020 von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier höchstpersönlich mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Als ehrenamtliche Helfer für die tausendfachen Corona-Tests in Tübingen engagierten sich Schlager-Ikone Dieter Thomas Kuhn und sein langjähriger Freund und musikalischer Impresario Philipp Feldtkeller. Es entwickelt sich eine ziemlich beste Freundschaft. Nun begibt sich das Trio gemeinsam auf Lesereise. Lisa liest – was dann noch passiert, gerät zu einer kreativen Überraschung der kollektiven Art. Zum Mitschmunzeln, Mitwippen, Mitschunkeln und zum Mitsingen. „Da fragt dich keiner was du hast oder bist ...“ (aus: Die kleine Kneipe, P. Alexander, 1976). Anmeldung erforderlich.

Di, 28.02., 19:00-20:30 Uhr
10,00 €, vhs, Saal



231-10205

Familiengeschichten im Nationalsozialismus

Workshop

Prof. Dr. Benigna Schönhagen

Das Schweigen über die NS-Zeit ist längst aufgebrochen. Viele setzen sich für die Erinnerung an die Opfer des nationalsozialistischen Unrechtssystems ein. Doch das Wissen über die eigene Familiengeschichte in der NS-Zeit ist noch immer gering. Im familiären Raum setzt sich das Schweigen fort. Dadurch wirkt das Unausgesprochene weiter, Traumata werden weitergegeben, Erziehungshaltungen unbewusst tradiert. Welche Erbschaften haben uns Nachkommen geprägt? Welche Erfahrungen wollen wir weitergeben? Der Workshop bietet einen geschützten Raum zum Austausch über die Familiengeschichten, ermöglicht Annäherung an blinde Flecken im Familiengedächtnis, begleitet bei der Auseinandersetzung mit Schlüsselfiguren im Familiensystem und zeigt Möglichkeiten der Recherche auf.

Sa, 06.05., 10:00-17:45 Uhr

45,00 €, vhs, Raum 117

231-10206

Zukunft der Familie – Zukunft der Gesellschaft

Heiko Rehmann

Familie und Gesellschaft stehen in einer ständigen Wechselwirkung. Veränderte Wirtschaftsstrukturen und Wertvorstellungen haben in den vergangenen Jahrzehnten zu einem dramatischen Geburtenrückgang geführt, der wiederum gesellschaftliche Folgen nach sich zieht, die bisher noch kaum erkannt werden. Eine Entlastung der Familien ist eine der wichtigsten Aufgaben der Zukunft. Beleuchtet werden im Vortrag die Ursachen und Folgen des Geburtenrückgangs im Hinblick auf die demografische Zukunft in Deutschland. Auf dieser Basis wird dann gezeigt, welche Familienpolitik für eine zukunftsfähige Gesellschaft notwendig ist.

Di, 28.03., 19:00-20:30 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Saal

231-50000

Family Stories: historische Wurzeln entdecken am Beispiel von MyHeritage™

Alexander Ries

Die digitalen Möglichkeiten erlauben eine Reise in die eigene DNA und zeigen den eigenen Stammbaum auf. Zumindest wird interessante Ahnenforschung versprochen. Der Dozent macht den Selbst-Test am Beispiel von MyHeritage™. Wir klären Datenschutzfragen und schauen uns gemeinsam die Ergebnisse an. Haben die Ergebnisse gesundheitliche Implikationen? Deep Nostalgia™ und ähnliche Dienste sind sehr beliebt und animieren alte Fotos. Wie funktioniert das und was bedeutet es für die Zukunft? Sie erhalten hinsichtlich Künstlicher

Intelligenz neue Impulse und Anregungen für Ihren praktischen Alltag und es gibt einen lebhaften Erfahrungsaustausch.

Mo, 13.03., 18:00-19:30 Uhr

8,00 €, vhs, Saal

231-84105

Kriegsenkel

Ute Boehme

„Eine Kindheit auf Zehenspitzen“ beschreibt der Journalist Matthias Lohre.

Ich selbst bin geboren im Jahr 1966, über 20 Jahre nach Ende des 2. Weltkriegs. Dennoch war und ist mein Leben – wie das Leben vieler anderer meiner Generation – davon geprägt. Flucht, Vertreibung, Nazizeit – damit verbunden Wut, Schmerz, Scham und Schuld als kollektives Tabu. Die Auswirkungen der „Schwarzen Pädagogik“ wie sie insbesondere von Johanna Haarer propagiert wurde. Über all das haben die meisten unserer Eltern, die Kriegskinder, eine stabile seelische Betondecke gelegt, um funktionieren zu können. Aber was hat das heute mit mir – und mit so vielen von uns „Kriegsenkeln“ – zu tun?

Dieser Frage gehe ich in meinem Vortrag nach. Gleichzeitig suche ich Wege zur Versöhnung mit diesem Erbe. Und – womöglich liegt ja darin auch die ein oder andere Stärke verborgen?

Im Anschluss an den Vortrag sind Sie als Zuhörer und Zuhörerinnen herzlich zum angeregten anregenden Austausch eingeladen. Anmeldung erforderlich.

Do, 25.05., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €

Graf-Eberhard-Schule, Aula

Familie und Vorsorge

231-10322

Richtig erben und vererben

Fehlervermeidung vor und nach dem Erbfall

Thomas Lowski

Maschinengeschriebene Testamente, vergriffene 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.

Mi, 24.05., 19:30-21:00 Uhr

10,00 €, vhs, Raum 112

231-10323

Ehegattentestamente

Dr. Sascha Straub

Die meisten Ehepartner, die überhaupt ein Testament errichten, errichten ein gemeinschaftliches Testament. Besonders beliebt ist das sog. Berliner Testament, in dem sich beide Ehepartner wechselseitig zu Alleinerben einsetzen und ihre Kinder zu Schlusserben des länger lebenden Ehegatten. Allerdings sind die damit verbundenen erbrechtlichen und erbschaftsteuerlichen Nachteile kaum bekannt. An dem Abend wird erläutert, was bei der Abfassung von

Ehegattentestamenten zu beachten ist, welche Möglichkeiten bestehen und welche Gefahren lauern. Angesprochen sind alle, die sich über Gestaltungsmöglichkeiten durch Ehegattentestamente näher informieren wollen.

Mi, 26.04., 19:30-21:00 Uhr

10,00 €, vhs, Raum 115

231-10313

Reicht meine Rente?

Finanzielle Vorsorge für den Ruhestand

Sven Broß

Eine gute Entscheidung hat eine fundierte Basis. Ich möchte Sie unterstützen, dass Sie Ihre Entscheidungen zur Ruhestandsplanung bedacht treffen. Welche Fragen gilt es sich zu stellen, wenn man über seinen Ruhestandsplan nachdenkt? Welche Vermögensbausteine kann ich einsetzen und was sind deren Stärken und Schwächen? Welche Ereignisse können meine Finanzen im Alter völlig aus der Bahn werfen und kann ich denen entgegen? Sie erhalten wertvolle Informationen über das Zusammenspiel von Vermögensstrukturierung und Risikomanagement. Daneben unterstütze ich Sie mit Hilfsmitteln für Ihre persönliche Planung des Ruhestands. Sven Broß ist seit über 20 Jahren in der „ganzheitlichen“ Vermögensberatung tätig und darüber hinaus noch ehrenamtlich als vorsitzender Prüfer bei der Industrie- und Handelskammer für angehende Finanzfachleute. Im Anschluss an den Vortrag steht Ihnen der Referent bei einer Fragerunde zur Verfügung. Es erfolgt keine Empfehlung konkreter Produkte.

Di, 09.05., 18:00-19:30 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Raum 015

231-10342

Sparen für den Nachwuchs

Wer früh Geld für Kinder, Paten- oder Enkelkinder zurücklegt, das der Nachwuchs dann zum Beispiel zum 18. Geburtstag zur Verfügung haben soll, hat verschiedene Anlagemöglichkeiten. Es unterscheidet sich aber deutlich, wie effektiv diese sind. Bei manchen Produkten, die oft verkauft werden, fallen z.B. hohe Provisionen an. Einige sind auch nicht flexibel genug. Was ist wirklich „maßgeschneidert“?

Die Verbraucherzentrale informiert über das Thema „Sparen für den Nachwuchs“

Mi, 26.04., 18:00-19:30 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

231-10343

Altersvorsorge bei Niedrigzinsen

Hansjörg Hagenlocher

Wie soll man Erspartes vermehren und die eigene Altersvorsorge sichern, wenn Zinsen am Nullpunkt sind oder sogar Verwahrntgelte drohen? Muss man ins Risiko gehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs



Alter vorsorgen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Seit Jahren steht die Renter-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, aber die Anbieter locken dann gerne mit schlechteren Neuverträgen. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Erspartes gut anzulegen und zu vermehren – vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken vertrauen? Oder ist jetzt die richtige Zeit für einen Immobilienkauf? Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

Do, 15.06., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

Familien in der Region

231-10941

Führung über den jüdischen Friedhof bei Wankheim

Harald Schwaderer

Bei dem Rundgang mit Harald Schwaderer vom Förderverein für jüdische Kultur in Tübingen geben uns die Grabsteininschriften Aufschluss über das Leben und die Trauerbräuche der ehemaligen jüdischen Dorfbewohner. Sie weisen auf die Familienschicksale der Spiros, Hirschs, Dessauers und Liebmanns hin. Der Gedenkstein am Friedhofseingang, gestiftet von dem Überlebenden der Todeslager, Viktor Marx, erinnert an 14 Opfer des NS-Terrors. In Kooperation mit dem Förderverein für jüdische Kultur Tübingen e.V. Anmeldung erforderlich!

Mi, 26.04., 17:00-18:30 Uhr
ohne Gebühr, Treffpunkt: am Tor des jüdischen Friedhofs Wankheim



231-10944

Tübingen für Eingeweihte – Familienbande

Stadtführung

Andrea Bachmann

In der Geschichte Tübingens tauchen ein paar Namen immer wieder auf. Breuning zum Beispiel oder Schott. Ob von Adel, Professor oder Weingärtner aus der Unteren Stadt – Familie hat jeder und einige dieser Familien haben in Tübingen sichtbare und unsichtbare Spuren hinterlassen, wie Weckenstiftungen und Wurstpaläste. Auf einem Spaziergang durch die Tübinger Altstadt statten wir einigen von ihnen einen Besuch ab.

Fr, 05.05., 16:00-18:00 Uhr, 15,00 €
Treffpunkt wird bekannt gegeben

Familien in Literatur und Kunst

231-20105

Lesung: Auf der Suche nach dem verschwundenen Bruder

Renate Winkler
Der libanesische Autor Rabi Jabir (geb. 1972) erzählt in seinem Buch „Die Reise des Granadiners“ die Geschichte von Muhammads lebenslanger Suche nach dem jüngeren Bruder, der als Kind beim gemeinsamen Schafehüten verschwand. Die Geschichte spielt zur Zeit der Kreuzzüge und beginnt in Andalusien; seine Suche nach dem Bruder führt Muhammad durch die ganze damals bekannte Welt. Die Schauspielerinnen Renate Winkler führt in ihrer Lesung durch die Geschichte und in eine vergangene Zeit, die uns in Vielem doch vertraut ist.



Di, 23.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

231-20136

Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

Die Wurzeln fast aller Menschen liegen in irgendeiner Form von Familie begründet. Inwieweit die Familienbande unser Leben positiv oder negativ prägen, ist individuell höchst unterschiedlich. Aber es gibt in jedem Fall viel zu erzählen. Und so spielen Familiengeschichten in unzähligen Werken der Weltliteratur von der Antike bis zur Gegenwart eine zentrale Rolle. Wir werden in diesem Kurs ausgewählte Romane zu diesem Themenfokus kennenlernen, lesen und darüber diskutieren. Ziel ist es, so zu einem tieferen Verständnis der Texte zu gelangen. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 29. März 2023 besprechen wir: Iris Wolff, Die Unschärfe der Welt, 2021, 14. Aufl., (Klett-Cotta).

Mi, 01.03., 29.03., 19.04., 03.05., jeweils 18:30-20:00 Uhr
40,00 €, vhs, Raum 115

231-20143

Lust auf Literatur

Ursula Schäfer

Literatur spiegelt die Themen dieser Welt und ihrer Menschen wider. Sie beschreibt Biografien und Erfahrungen aus verschiedenen Kulturkreisen und Zeiten. In unserer Runde lesen wir Werke der klassischen und modernen Literatur (national und international), werfen einen Blick auf die Autor/-innen und lassen die erzählte Welt lebendig werden. In der Diskussion über

das Gelesene eröffnen sich neue Zugänge und Perspektiven, die den eigenen Horizont erweitern. In diesem Semester stehen „Familiengeschichten“ im Zentrum. Lektüre für den ersten Termin: Serhij Zhadan, Internat, 2018 (Suhrkamp).

Mo, 27.03., 24.04., 22.05., 19.06., 17.07., 14.08., jeweils 10:30-12:00 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 112

231-20146

Lesezirkel

„Die Buddenbrooks“

Haben Sie Lust, sich ein Semester lang den „Buddenbrooks: Verfall einer Familie“ von Thomas Mann zu widmen und dieses Buch endlich von vorne bis hinten zu lesen? 1901 erschienen, fand das Buch zuerst nur wenig Leser/-innen, wurde dann aber immer erfolgreicher. Nachdem Thomas Mann für den Roman 1929 den Nobelpreis für Literatur erhielt, explodierten die Auflagenzahlen. Im Lesezirkel „Die Buddenbrooks“ geben wir uns ein Lektüreprogramm für zu Hause vor und sprechen dann im Kurs über unsere Leseindrücke, die Hintergründe der Geschichte und darüber, warum der Roman bis heute Leser/-innen weltweit so sehr interessiert, dass er inzwischen in ca. 40 Sprachen übersetzt wurde. Lektüre zum ersten Termin: Teil 1 (Kapitel 1-10).

Do, 30.03., 27.04., 25.05., 22.06., 15.07., jeweils 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 112

KUNSTHALLE TÜBINGEN

Noch bis 16.04. in der Kunsthalle Tübingen zu sehen:

Sisters and Brothers

500 Jahre Geschwister in der Kunst

In der Ausstellung wird das facettenreiche Thema der Geschwisterbeziehung in der bildenden Kunst erstmals umfassend mit rund 100 Werken aus nationalen und internationalen Museen dokumentiert. Aus kulturhistorischer Perspektive machen die gezeigten Gemälde, Skulpturen, Objekte und Videos die Veränderung der Geschwisterdarstellungen vom 16. Jahrhundert bis in die Gegenwart anhand eines chronologischen Parcours anschaulich.

222-20314

Direktorenführung durch die Ausstellung

Am Do, 16.02., 17:30-18:30 Uhr bietet Dr. Nicole Fritz eine Direktorenführung an. Anmeldung bei der vhs Tübingen erforderlich!

Gebühr: 5,00 € zzgl. Eintrittsgebühr von 10,00 € (Gruppenermäßigung), die Eintrittsgebühr ist vor Ort zu bezahlen)

231-20219

Vom Foto als Objekt der Erinnerung zur Poesie als Bild Workshop

Dr. Mihaela Claudia Condrat

Eine kleine Fotografie als Erinnerungsbild: meine Oma im Wald mit einem Pferd. Dazu aber gibt es eine lange Geschichte: Krieg, Not, Elend, vier gestorbene Neugeborene. Jeden Tag sollte sie den Weg durch einen Wald bewältigen ... Meine Mutter ebenso. Aber eine Fotografie davon habe ich nicht, nur die Wörter meiner Mutter trage ich in mir als Bild, als Objekt der Erinnerung. Sie haben zu Hause bestimmt eine alte Fotografie wie diese. Und verlorene, vergessene Wörter haben Sie sicher auch. Bringen Sie das Foto mit in diesem Workshop, wir werden in unseren Erinnerungen stöbern, nach passenden Wörtern suchen und eigene poetische Bild- und Text-Collagen herstellen. Die Materialien bringen Sie von zu Hause mit: altes Malpapier, Pappstücke, Zeitungen und Zeitschriften, aus denen wir die Wörter ausschneiden können.

Sa, 18.03., 14:00-17:00 Uhr,
vhs, Raum 112

So, 19.03., 10:00-16:00 Uhr,
vhs, Atelier Raum 306, 59,80 €

231-86418

English Conversation C1

Kara Theil

Present day problems, current political events, short stories and aspects of the topic of this semester „Family stories“ will be discussed in our group. Vocabulary training and grammar repetition will also be part of our lessons.

montags 10:00-11:30 Uhr, ab 27.02.
14 Termine, 126,00 €, Containerraum 1,
Goethestraße 15, Mössingen

231-20312

Eva und Adam: eine Paargeschichte

Buchpräsentation

Thea Caillieux

Die rund 3000 Jahre alte Geschichte von Eva und Adam ist ein wirkmächtiger Mythos der europäischen Geschichte. Seine Visualisierungen in der Kunst prägten über die Jahrhunderte unsere Vorstellungen davon, was ein Paar ausmacht, wie Frauen und Männer zu sein und wie sie auszusehen haben. Damit sind auch die Rollen in der Familie definiert, in der sich die Töchter und Söhne wiederum an den vorgelebten Vorbildern orientieren. Anhand von ausgewählten Bildbeispielen aus ihrem Buch „Eva und Adam – Adam und Eva. Das erste Paar in der Kunst“ zeigt Thea Caillieux, welche Geschlechterrollen in den Bildern von Eva und Adam vermittelt werden. In der Diskussion wird es auch darum gehen, wie wirksam diese Muster noch heute sind.

Di, 14.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

231-20504

Ich zeichne meine Großeltern nach Fotos

Vitaly Medvedovsky

Wir nehmen alte Photos als Ausgangspunkt für eine kreative Reise in die eigene Familiengeschichte. Die Photos werden je nach persönlichem Geschmack mit malerischen Mitteln interpretiert, umgestaltet oder sogar in einen neuen Kontext gesetzt. Dabei werden Aspekte des figurativen Zeichnens/ Malens wie Proportionen, Volumen und Perspektive thematisiert und der Umgang mit unterschiedlichen Materialien wird geübt/ vertieft.

Sa, 29.04., 13:00-17:00 Uhr
26,70 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20572

Unser Familienbild als Gemeinschaftsprojekt

Ava Smitmans

Kinder und Eltern, Großeltern, Enkel, Tanten, Nichten, Cousins und Cousinen und alle, die sich als Familie fühlen, sind eingeladen, gemeinsam ein Bild mit dem zu zeichnen, zu malen und zu kleben, was für sie zur Familie dazugehört: Familienmitglieder inkl. tierische Begleiter, Gegenstände, die zu ihrem Alltag und Zuhause gehören und ihnen wichtig sind, gemeinsame oder eigene Träume und Wünsche ... Wir sammeln Ideen und sprechen über die Umsetzung, und dann sitzt jede Gruppe um ein großes Papier, auf das sie gemeinsam malt und collagiert. Die Dozentin steht unterstützend zur Seite. So haben die Familien Freude am gemeinschaftlichen Tun und haben am Schluss ein großes, buntes Familienbild, das sie dort aufhängen können, wo sie sich gerne zusammen aufhalten, oder wo sie aneinander denken können. Preis pro Familie. Bitte mitbringen: Bleistifte, Radierer, Spitzer, Deckfarben, Pinsel, Kreiden, Filzstifte, Schere, Klebstoff, bunte Papierreste. Unkostenbeitrag für das große Blatt Papier in Höhe von 3,00 € bitte bar im Kurs entrichten.

So, 05.03., 15:00-18:00 Uhr
25,60 €, vhs, Atelier, Raum 306

Familie und Gesundheit

231-30002V

Schnarchen und Schlafapnoe

Dr. Karlheinz Weible

Über 9 Prozent aller Frauen und 24 Prozent aller Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren leiden unter schlafbezogenen Atemstörungen (SBA). Unter ihnen tritt das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS) am häufigsten auf. Diese Erkrankung ist durch wiederkehrendes Zusammenfallen der oberen Atemwege im Schlaf charakterisiert. Die Betroffenen klagen typischerweise über Schnarchen, eine ausgeprägte Tages- und Morgenmüdigkeit, eine erhöhte Einschlafneigung verbunden mit Mikroschlafattacken und somit über einen nicht erholsamen Schlaf. Im Vortrag werden Gründe, sowie

Folgeerkrankungen erläutert. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Weitere Informationen zum Vortrag finden Sie auf unserer Webseite. Referent: Dr. med. Karlheinz Weible, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Reutlingen. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Di, 18.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung
wünschenswert, vhs, Saal

Alles Gute.

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

231-30003V

Künstliche Befruchtung

Dr. Ulrich Göhring

Jedes siebte Paar ist von unerfülltem Kinderwunsch betroffen. Es gibt vielfältige Ursachen und eine Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten. Die KinderwunschPraxis Dres. Göhring betreut seit über 20 Jahren Kinderwunschpaare auf ihrem Weg zum Wunschkind. Oft reichen einfache medikamentöse Unterstützungen, teils führt erst die „künstliche“ Befruchtung zum Erfolg. Der Referent gibt einen Einblick in die Praxis, ins IVF-Labor und die Therapieoptionen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Referent: Dr. med. Ulrich Göhring, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Tübingen. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Di, 09.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung
wünschenswert, vhs, Saal

Alles Gute.

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren

Michael Stöckel

Yoga kennt kein Alter. Wir nutzen die Morgenstunde für Yoga, um nach dem Aufstehen mit Schwung und Energie in den Tag zu starten. Die Konzentration auf die Atmung und die Ausführung der Übungen fällt vielen morgens oft leichter und reduziert so das Risiko, schnell gestresst auf (Berufs-)Situations zu reagieren. Gemeinsam wird der Kreislauf in Schwung gebracht. Der Körper wird für den Tag mobilisiert und aktiviert und gleichzeitig ein entspannter Start in den Alltag hervorgerufen. Damit werden nicht nur die physischen, sondern auch die psychischen Ressourcen gestärkt. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren zugeschnitten.

231-31455

donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 02.03.
8 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313

231-31455Z

donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 11.05.
8 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313



Gesellschaft

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch

geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind davon geprägt, durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen gemeinsam Kenntnisse und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden zu erarbeiten.



Gesellschaft:

Dr. Patricia Ober
Tel.: 07071 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de



Interkulturelles:

Susanne Christel
Tel.: 07071 5603-39
interkultur@vhs-tuebingen.de



Psychologie:

Susanne Walser
Tel.: 07071 5603-30
leitung@vhs-tuebingen.de



Verbraucherbildung:

Carolin Schmid
Tel.: 07071 5603-35
sekretariat@vhs-tuebingen.de

vhs wissen live

Die Livestream-Reihe der vhs Erding und vhs Südost im Landkreis München bietet Vorträge zu wichtigen aktuellen Themen von ausgewiesenen Expert/-innen an. Die vhs Tübingen bietet die Veranstaltungen online an. Eine Anmeldung und das Vorliegen Ihrer E-Mail-Adresse sind erforderlich. Sie bekommen den Zugangslink zugesendet.

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

231-10010

Kann man Demokratie messen?

Prof. Dr. Philip Manow
Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst 'objektiv' erfassen, wie es um sie steht. Aber wie



misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein 'essentially contested concept' nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht? In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen – und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen.

**Mo, 27.02., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

231-10011

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer
Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mit-



telpunkt der Roboterentwicklung stellen? Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein. Um die Sicherheit während der Interaktion mit Menschen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass humanoide Roboter in Sekundenbruchteilen auf Kontakt oder Hindernisse reagieren. Sie müssen zudem menschliche Bewegungen und sich schnell verändernde Umgebungen in Echtzeit erfassen. Dies stellt die heutige Robotik vor gewaltige Herausforderungen. Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren. In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech).

**Di, 07.03.,
19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr,
Online-Seminar**



231-10012

Was ist Technik? – Vom kreativen Ausufern eines Begriffs“

Prof. Dr. Ulrich Wengenroth

„Technik“ ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik. Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt an dem Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert.

Es erscheint also aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der „richtigen“ Definition zu fragen, die dann ohnehin nur von einer der vielen verschiedenen Gruppen der Technikverwender formuliert werden kann. Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe. Ulrich Wengenroth studierte Geschichte, Volkswirtschaft und Recht in Frankfurt/Main, Darmstadt und London. Nach akademischen Wanderjahren von 1989 bis 2014 wurde er Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München, befindet sich jetzt im Ruhestand. Er ist acatech-Mitglied. In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech)

Di, 28.02.,
19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr,
Online-Seminar



231-10014

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

Dr. Sybille Anderl

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sybille Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu



den Themen Sternentstehung und Astrophysik am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

Mi, 15.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar

231-10015

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Christoph von Hugo

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben. In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech).

Di, 21.03.,
19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr,
Online-Seminar



231-10016

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

Prof. Dr. Dieter Gerten

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer fernerer Gegenden heranzuziehen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.

Do, 16.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar



231-10017

Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland.

Prof. Dr. Jörg Baberowski

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde?

Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden?

Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

So, 16.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar

231-10018

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Prof. Dr. Mojib Latif

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein »Weiter-so-wie-bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Di, 18.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar



Für alle Livestream-Angebote ist eine Anmeldung und das Vorliegen Ihrer E-Mail-Adresse notwendig.

231-10019

Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Prof. PhD Thomas Faist

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

So, 23.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar



231-10020

Eine andere Jüdische Weltgeschichte

Prof. Dr. Michael Wolfssohn

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Mi, 26.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar



231-10021

Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Kateryna Mishchenko, Prof. Dr. Martin Schulze Wessel

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben? Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen? Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg statt.

Mo, 08.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr,
Online-Seminar



Wissenschaftskolleg zu Berlin
INSTITUTE FOR ADVANCED STUDY

231-10022

Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne

Prof. Dr. Stefan Matuschek

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik so als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

Do, 11.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar



231-10023

Ethik der Digitalisierung

Wolfgang Huber

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

Mo, 22.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar



Alle Veranstaltungen

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

Politik und Geschichte

Veranstaltungsreihe „Vor 90 Jahren – Machtübernahme der Nationalsozialisten in Tübingen“

Vor 90 Jahren übernahmen die Nationalsozialisten nach blutigen Straßenkämpfen und beispiellosen Hetzkampagnen im Frühjahr 1933 die Macht in Deutschland. Tübingen hatte in Südwestdeutschland eine Vorreiterrolle und trug mit seiner Universität und über einem Dutzend NS-Tätern mit lokalen Bezügen überdurchschnittlich stark zum NS-Herrschaftsregime bei. Die Veranstaltungsreihe der Geschichtswerkstatt Tübingen e.V. in Kooperation mit der Universitätsstadt Tübingen und weiteren Veranstaltern erinnert an das Jahr 1933 und die Folgen in Tübingen.

Eine Auswahl von Veranstaltungen in der Reihe ab März 2023:

Ab 3. April: **Ausstellung: „Im Gleichschritt Marsch!“** Tübingen als Garnisonsstadt in der NS-Zeit, Rathaus Tübingen, 1. Etage

07.03., 19:00 Uhr: **Vortrag: Am NS-Staat zerbrochen: Der Autor Eugen Gottlob Winkler**, vhs Tübingen, Saal

11.03., 14:00 Uhr: **Stadtführung: Widerstand gegen Hitler und politische Verfolgung in Tübingen**, Treffpunkt: vor dem Rathaus Tübingen

15.03., 19:00 Uhr: **Vortrag: Zerstörte kommunale Demokratie in Tübingen 1933**, Rathaus Tübingen, Ratssaal

17.-23.04. **Aktionswoche: Erinnern ohne Zeitzeugen: Neue Wege der Vermittlung zur Tübinger NS-Vergangenheit**, Stadtmuseum Tübingen

Bis 23.04.: **Wanderausstellung: „Hermann Hesses Schweigen. ‚Das Glasperlenspiel‘ im nationalsozialistischen Deutschland“**, Hesse-Kabinett

23.04., 15:00 Uhr, **Stadtführung zum Nationalsozialismus**, Treffpunkt: Münzgasse 13

10.05., 19:00 Uhr: **Podiumsgespräch: Vor 90 Jahren Zerstörte Demokratie. Heute: Bedrohte Demokratie. Was folgt daraus?**, Rathaus Tübingen, Ratssaal

Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte dem Flyer zur Reihe „Vor 90 Jahren – Machtübernahme der Nationalsozialisten in Tübingen“.

231-10105

Am NS-Staat zerbrochen: der Autor Eugen Gottlob Winkler

Michael Raffel

Der frühe Tod von Eugen Gottlob Winkler (1912–1936) hatte seine Wurzeln in seiner Tübinger Zeit, wo er von Oktober 1933 bis Januar 1934 an der Tübinger Universität sein Staatsexamen machen wollte. Von einem Mädchen aus der Nachbarschaft denunziert, er habe ein Wahlplakat der NSDAP beschädigt, wurde er sofort verhaftet. Er verbrachte zehn Tage in Haft, eine Zeit, die ihn, obwohl er nach der Gerichtsverhandlung wieder freigelassen wurde, zutiefst verstört hat. Als er 1936 in München von einem Polizisten aufgefordert wurde, seine Personalien anzugeben, beging er Selbstmord. Winklers schmales Werk ist heute nur noch wenigen bekannt. Michael Raffel stellt an dem Abend ausgewählte Texte des Autors vor und ergänzt die Lesung durch Informationen zum Leben von Eugen Gottlob Winkler. Die Universitätsstadt Tübingen erinnert auf ihrem Literaturpfad an ihn.

Eine Veranstaltung in der Reihe „Vor 90 Jahren – Machtübernahme der Nationalsozialisten in Tübingen“.

Di, 07.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



231-10106

Das kommt in den besten Familien vor ...

Dorothea Keuler

Das kommt in den besten Familien vor, heißt es, wenn etwas vorkommt, was nicht vorkommen dürfte. Was zum Skandalon wird, hängt von der jeweiligen Zeit und ihren Sitten ab.

Eine verbotene Liebe konnte staatsgefährdend sein. Eine rebellische Tochter zerstörte Ansehen und Karriere ihres Vaters. Ein zur Unzeit geborenes Kind musste vor der Welt verheimlicht werden, kostete es, was es wolle. Wenn Scheidung nicht möglich war, mochte Gift helfen. Es gab aber auch Experimente, die erstaunlich wenig Anstoß erregten, wie zum Beispiel eine Ehe zu viert. Im biedereren Stuttgart. Und es gab Familien, die sich einem großen gemeinsamen Ziel verschrieben.

Dorothea Keuler, Autorin mehrerer Sachbücher über unangepasste Frauen (und Männer), erzählt Skandalöses aus dem reichen Fundus der Landesgeschichte.

Di, 16.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

231-10107

Die Jeckes in Palästina/Israel

Eine deutsch-jüdische Geschichte

Dr. Marina Sassenberg

Zwischen 1933 und 1939 flohen rund 90.000 deutschsprachige Juden, allein oder mit ihren Familien, vor dem Nationalsozialismus ins britische Mandatsgebiet Palästina. „Jeckes“ nannte man sie und auch ihre Nachkommen, vermutlich wegen ihrer Kleidung: Ihre eleganten Jacketts passten so gar nicht in das neue Land mit seinem extremen Klima, ebensowenig ihre Träger. Die kamen überwiegend aus dem (Bildungs-)Bürgertum und brachten ihre „preußischen Tugenden“ mit wie: Ordnung, Fleiß und Pünktlichkeit. Die einheimische Bevölkerung reagierte mit Ausgrenzung, bestenfalls mit Spott. Entsprechend schwer fiel den meisten Jeckes die Gewöhnung an die neue Heimat. Dennoch schufen sie Strukturen, bauten auf und hinterließen bleibende Spuren im Land. Israel wäre nicht Israel ohne die Jeckes, heißt es. Aber auch in der deutschen Geschichte schrieben sie ein wichtiges Kapitel, das heute im Zuge internationaler Migrationsbewegungen neu verhandelt wird.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Tübingen e.V.

Di, 13.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

231-10108

Was geht mich jüdisches Leben in Deutschland an?

Peter Prange

Der Tübinger Autor Peter Prange stellt sich in seinem Vortrag die Frage, weshalb es für ihn als Nachgeborenen und für die deutsche Gesellschaft wichtig ist, sich mit jüdischem Leben in Deutschland zu beschäftigen. Er verbindet dabei eindrücklich Geschichte und Gegenwart von jüdischem Leben mit seinen persönlichen Erfahrungen, wichtigen Begegnungen und seinem Werk, in dem die Biografien von Jüdinnen und Juden eine zentrale Rolle spielen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Förderverein für jüdische Kultur in Tübingen e.V.. Spenden für das Sanierungsprojekt des jüdischen Friedhofs Wankheim sind willkommen.

Di, 04.07., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



231-10205

Familiengeschichten im Nationalsozialismus

Workshop

Prof. Dr. Benigna Schönhagen

Das Schweigen über die NS-Zeit ist längst aufgebrochen. Viele setzen sich für die Erinnerung an die Opfer des nationalsozialistischen Unrechtssystems ein. Doch das Wissen über die eigene Familiengeschichte in der NS-Zeit ist noch immer gering. Im

familiären Raum setzt sich das Schweigen fort. Dadurch wirkt das Unausgesprochene weiter, Traumata werden weitergegeben, Erziehungshaltungen unbewusst tradiert. Welche Erbschaften haben uns Nachkommen geprägt? Welche Erfahrungen wollen wir weitergeben? Der Workshop bietet einen geschützten Raum zum Austausch über die Familiengeschichten, ermöglicht Annäherung an blinde Flecken im Familiengedächtnis, begleitet bei der Auseinandersetzung mit Schlüsselfiguren im Familiensystem und zeigt Möglichkeiten der Recherche auf.

Sa, 06.05., 10:00-17:45 Uhr
45,00 €, vhs, Raum 117

231-10204

Eine musikalische Lesereise mit Dr. Lisa Federle

Dieter Thomas Kuhn und Philipp Feldtkeller

Dr. Lisa Federle

Sie ist die bekannteste Notärztin der Republik. Dr. Lisa Federle aus Tübingen landet mit ihrer bewegenden Autobiografie „Auf krummen Wegen geradeaus“ auf Anhieb in den Top Ten der „Spiegel-Bestseller“-Liste. Abitur auf dem zweiten Bildungsweg. Alleinerziehende Mutter mit vier Kindern. Erfolgreiches Medizinstudium. Leitende Notärztin in Tübingen. In der Corona-Pandemie mit pragmatischen Vorschlägen ein verlässlicher Anker in der Krise. Ihr „Tübinger Weg“ avanciert zum bundesweiten Leitmodell.

Für ihr soziales Engagement wird die Notärztin 2020 von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier höchstpersönlich mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Als ehrenamtliche Helfer für die tausendfachen Corona-Tests in Tübingen engagierten sich Schlager-Ikone Dieter Thomas Kuhn und sein langjähriger Freund und musikalischer Impresario Philipp Feldtkeller. Es entwickelt sich eine ziemlich beste Freundschaft. Nun begibt sich das Trio gemeinsam auf Lesereise. Lisa liest – was dann noch passiert, gerät zu einer kreativen Überraschung der kollektiven Art. Zum Mitschmunzeln, Mitwippen, Mitschunkeln und zum Mitsingen. „Da fragt dich keiner was du hast oder bist ...“ (aus: Die kleine Kneipe, P. Alexander, 1976).

Anmeldung erforderlich.

Di, 28.02., 19:00-20:30 Uhr
10,00 €, vhs, Saal



231-10203

Die Welt verstehen – jeden Monat in der vhs

Offener After-Work-Gesprächskreis mit Input

Udo Fleige

In wertschätzender und respektvoller Atmosphäre beschäftigen wir uns mit einem jeweils aktuellen Thema des Zeitgeschehens. Nach einem vorbereiteten Impuls folgt die offene Gesprächsrunde, denn: „Die eine Wahrheit“ könne es nicht geben, vielmehr die Freude darüber, dass es sie nicht gebe, da nur so „das unendliche Gespräch zwischen den Menschen nicht aufhören werde.“ (Hannah Arendt, Gedanken zu Lessing in finsternen Zeiten, 1959). Und: „Ein Grund, warum ich glücklich bin, in dieser Epoche zu leben, ist dieser: Wir sind gezwungenermaßen an einen Punkt gekommen, wo wir uns mit Problemen auseinandersetzen müssen, die in der Geschichte der Menschheit schon lange existieren, zu deren Lösung aber nie ein Zwang bestand. Wenn wir überleben wollen, müssen wir sie anpacken.“ (Martin Luther King)

Der Gesprächskreis ist offen für Menschen aller Altersstufen, die sich – in einer sich rasant verändernden Welt – gemeinsam mit anderen – orientieren möchten.

Die Veranstaltung ist ohne Gebühr, aber wir freuen uns über einen kleinen freiwilligen Unkostenbeitrag an den einzelnen Abenden. Eine Anmeldung ist erwünscht. Bei Bedarf finden die Termine online statt.

**Do, 09.03., 20.04., 25.05., 15.06., 13.07.,
jeweils 18:15-19:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 117**

231-10206

Zukunft der Familie – Zukunft der Gesellschaft

Heiko Rehmann

Familie und Gesellschaft stehen in einer ständigen Wechselwirkung. Veränderte Wirtschaftsstrukturen und Wertvorstellungen haben in den vergangenen Jahrzehnten zu einem dramatischen Geburtenrückgang geführt, der wiederum gesellschaftliche Folgen nach sich zieht, die bisher noch kaum erkannt werden. Eine Entlastung der Familien ist eine der wichtigsten Aufgaben der Zukunft. Beleuchtet werden im Vortrag die Ursachen und Folgen des Geburtenrückgangs im Hinblick auf die demografische Zukunft in Deutschland. Auf dieser Basis wird dann gezeigt, welche Familienpolitik für eine zukunftsfähige Gesellschaft notwendig ist.

**Di, 28.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

Bürgerschaftliches Engagement

Am Lebensende ... gut, dass wir darüber sprechen

Tübinger Hospizdienste e.V.

Sterben ist Teil des Lebens. Doch das Sterben ist in unserem Familienalltag fast unsichtbar geworden. Gespräche über das Sterben werden meist „auf später“ verschoben. Was geschieht beim Sterben? Was bedeutet Abschied-nehmen-müssen für den Schwerstkranken und seine Familie? Welche besonderen Bedürfnisse haben Menschen mit Demenz in dieser Lebensphase? Welche körperlichen und psychischen Veränderungen treten beim Sterbenden auf? Wie können Angehörige den Kranken unterstützen? Wie gehen wir mit unserer eigenen Trauer um? Mitarbeiterinnen der Tübinger Hospizdienste e.V. möchten durch Vermittlung von Fachwissen und Erzählungen aus dem eigenen Alltag Ihre Fragen klären und mit Ihnen ins Gespräch kommen. Der Kurs umfasst vier Module und wird geleitet von den Hospizmitarbeiterinnen Birgit Endres, Koordinatorin der Tübinger Hospizdienste e.V., Tanja Frank, Palliative Care Pflegekraft, Ethikberaterin, Eva Mörike, Fachärztin für Allgemein- und Palliativmedizin und Kathrin Sahlmüller, Koordinatorin der Tübinger Hospizdienste e.V. .



231-10210

Sterben gehört zum Leben: Abschiede im eigenen Leben

**Mo, 24.04., 18:30-20:30 Uhr
13,40 €, vhs, Raum 112**

231-10211

Symptome lindern, Behandlungsentscheidungen treffen, für Krisensituationen vorsorgen

**Sa, 29.04., 14:00-17:00 Uhr
20,00 €, vhs, Raum 112**

231-10212

Umgang mit meiner Trauer und der Trauer anderer

**Di, 02.05., 18:30-20:30 Uhr
13,40 €, vhs, Raum 117**

231-10213

Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten

**Mo, 08.05., 18:30-20:30 Uhr
13,40 €, vhs, Raum 112**

231-10225

Braucht es (noch) Weiter- bildung für Engagierte?

Reden und entscheiden Sie mit
am Vernetzungsabend!

Vereinsrecht, gute Kommunikation, Fundraising ... seit vielen Jahren bietet die Universitätsstadt Tübingen – zusammen mit der vhs Tübingen – eine, wie wir dachten, gute Weiterbildungsreihe für Vereine und in Initiativen engagierte Menschen unserer Stadt an. Ziel: Ihre Vereinsarbeit zu unterstützen, leichter zu machen, erfolgreicher! Die Anmeldezahlen sind jedoch rückläufig, in diesem Jahr geradezu eingebrochen, wie in vielen anderen Städten auch. Sind unsere Angebote für Sie die falschen? Ist die Anmeldung zu kompliziert? Stecken Sie Ihre Zeit lieber gleich in die ehrenamtliche Arbeit? Wir wissen es nicht. Aber Sie vielleicht ... Deshalb wollen wir an diesem Vernetzungsabend viele schlaue Köpfe zusammenbringen. Die Fragestellung: Wie kann die Universitätsstadt Tübingen und die vhs Tübingen Sie in Ihrem ideellen Engagement bestmöglich unterstützen? Vielleicht ist ein Weiterbildungsangebot Schnee von gestern! Doch was ist heute und morgen gefragt? Was brauchen Sie? Reden und entscheiden Sie an diesem Abend mit, wie die Weichen neu gestellt werden – für Mensch, Umwelt und Natur unserer Stadt. Moderiert wird die Veranstaltung von Klaus-Dieter Boll. Eine Veranstaltung der Universitätsstadt Tübingen in Kooperation mit der vhs Tübingen

**Mi, 26.04., 18:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr
Rathaus Tübingen,
Ratssaal**



i

An der Volkshochschule können Menschen, die

- in Tübingen wohnen und
 - einen Schwerbehindertenausweis mit GdB 50 Prozent oder mit „B“ für Begleitperson und
 - eine Kreis-Bonus-Card haben,
- kostenlos an Kursen teilnehmen, die nicht mehr als 200,00 € kosten.



Am vhs-Gebäude in der Katharinenstraße stehen zwei Parkplätze für Menschen mit Behinderung zur Verfügung. Das vhs-Gebäude selbst ist weitgehend barrierefrei. Vom Hof aus können alle Etagen mit einem rollstuhlgerechten Lift erreicht werden. Im EG, der ersten und zweiten Etage befinden sich rollstuhlgerechte Toiletten. Für den Zugang zum Atelier gibt es eine mobile Rampe für Rollstuhlfahrer/-innen.

Für Assistenzen oder Fahrdienste, bitte vor der Anmeldung Kontakt aufnehmen mit: Lebenshilfe Tübingen e.V.: Tel.: 07071 94403

Alle Veranstaltungen

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

Verbraucherbildung

Das Projekt Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

vhs Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

LEF Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft
der Familien-Bildungsstätten in Württemberg

Vb Verbraucherbildung
in Baden-Württemberg

231-10350

Richtig versichern – Welche Versicherungen passen zu meinem Leben

Thomas Bock

Versicherungen müssen zum Leben passen und da sich die Welt wandelt, wandelt sich auch die Versicherungswelt. Der Kurs verschafft einen Überblick über die wichtigsten Versicherungsprodukte im Bereich Sachversicherung, Lebensversicherung und Krankenversicherung. Es wird gezeigt, welche Produkte wirklich wichtig sind und welche Versicherungen eher zum Leben passen sollten. Lernen Sie Ihr persönliches Risikoprofil mit den Versicherungsprodukten in Einklang zu bringen und somit Risiken zu minimieren und Geld zu sparen. Der Kurs ist keine Werbeveranstaltung und richtet sich an Teilnehmende mit privaten Versicherungsinteressen (keine Versicherungen für das Business). Herr Bock hat BWL studiert mit der Fachrichtung Finanzdienstleistungen und Versicherungswirtschaft.

Mo, 15.05., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

231-10349

Klug investieren – Vermögensaufbau und – Erhalt leicht gemacht

Thomas Bock

Der erste Schritt ist immer der Schwerste. Das ist auch beim Vermögensaufbau und –erhalt so, wenn wir also Geld selbst anlegen möchten. Ist aber dieser erste Schritt getan, stellt sich ziemlich fix Freude ein und der Erfolg. Hierfür erhalten Sie im Seminar einen Überblick über die relevantesten Kapitalanlageprodukte für Privatanleger. Lassen Sie uns den ersten Schritt gemeinsam gehen. Herr Bock hat BWL studiert mit der Fachrichtung Finanzdienstleistungen und Versicherungswirtschaft.

Mo, 20.03., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

Verbraucherbildung

Alle Veranstaltungen der Verbraucherbildung finden kostenlos statt und finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

231-10346

Geld und Wissen – nachhaltig Anlegen

Nachhaltig vorsorgen und ansparen
gelingt Jedem !

Jan Neynaber

Mit Währungen und Staatsanleihen aus guten Demokratien + Gold sichern Sie Ihr Geld ab. Zur Erklärung brauchen wir ein Mandala und zwei Tabellen zum Selbstauffüllen. Sie lernen dauerhaften Mehr-Wert sicher erkennen. Zur Erklärung brauchen wir eine Tabelle und drei Buntstifte. Mit offenen Aktienfonds haben Sie eine faire Chance auf Wertsteigerung und Vermögen.

Die Fonds und Mensch Lösungsschablone zeigt Ihnen, welche offenen nachhaltigen Fonds zu Ihrer Persönlichkeit passen. Sie lassen sich nicht von Gewinnversprechungen locken und halten Abschwünge ohne Panikverkäufe aus. Sie sparen menschenzentriert, begreifbar und nachhaltig.

Der Referent hat Studiengänge in BWL, Politik und Psychologie abgeschlossen. Er berät seit 22 Jahren die führenden Aktienfondsmanager in Europa mit dem obigen Ansatz und wurde oft zum branchenbesten Ratgeber gewählt. Mit einem verständlichen Schulkurs für seine Kinder begann 2010 die Finanzbildungsreise.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und die Teilnahme ist für jedermann möglich.

Fr, 21.04., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

**Elf Veranstaltungen finden in
Kooperation mit der Verbraucher-
zentrale Baden-Württemberg e.V. statt**

231-10340

Richtig versichert

Ute Agrkola

Ob Berufsunfähigkeit, kaputtes Auto, Hagelschäden: Für Verbraucher gibt es eine Vielzahl an sinnvollen Versicherungen. Dabei den Überblick zu behalten ist schwierig. Wichtig ist, dass die Versicherungen zum aktuellen Bedarf und zu den jeweiligen Lebensumständen passen. Wie wichtig ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung? Ab wann sollte man diese abschließen? Ist die Versicherung für Schäden am Smartphone sinnvoll? Welche Möglichkeiten ha-

ben Eltern, ihre Kinder gegen Risiken zu versichern? Bei dem großen Angebot an Versicherungs-sparten sind Leitlinien sinnvoll, um einzuschätzen, welche Versicherung Sinn macht und welche zur aktuellen Lebensphase passt. Der Vortrag vermittelt einen Überblick über die wichtigen Versicherungssparten und informiert darüber, welche Sparte für wen besonders notwendig und passend ist. Außerdem werden Widerrufs- und Kündigungsmöglichkeiten aufgezeigt. Zielgruppe: junge Erwachsene, Erwachsene, Senioren.

Mi, 12.07., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

231-10342

Sparen für den Nachwuchs

Wer früh Geld für Kinder, Paten- oder Enkelkinder zurücklegt, das der Nachwuchs dann zum Beispiel zum 18. Geburtstag zur Verfügung haben soll, hat verschiedene Anlagemöglichkeiten. Es unterscheidet sich aber deutlich, wie effektiv diese sind. Bei manchen Produkten, die oft verkauft werden, fallen z.B. hohe Provisionen an. Einige sind auch nicht flexibel genug. Was ist wirklich „maßgeschneidert“?

Die Verbraucherzentrale informiert über das Thema „Sparen für den Nachwuchs“

Mi, 26.04., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar



231-10343

Altersvorsorge bei Niedrigzinsen

Hansjörg Hagenlocher

Wie soll man Ersparnis vermehren und die eigene Altersvorsorge sichern, wenn Zinsen am Nullpunkt sind oder sogar Verwahrentgelte drohen? Muss man ins Risiko gehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat ver-

schieden Möglichkeiten. Seit Jahren steht die Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, allerdings locken die Anbieter dann ihre Kunden gerne in für sie schlechtere Neuverträge. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren – vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf?

Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

Do, 15.06., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

Geldanlage mit ETFs

Was sind ETFs? Was spricht dafür, was spricht dagegen? Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Indexfonds, auch ETFs genannt, werden häufig als ideale Anlageform empfohlen: kostengünstig und renditestark. Wie Indexfonds funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Sie in unserem Online-Seminar zum Thema. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit! Unser Finanzexperte informiert in diesem kostenlosen Online-Seminar über Vor- und Nachteile von ETFs und gibt praktische Tipps für die Anlage.

231-10345

Manuel Mauch

Do, 16.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

231-10344

Robert Sartorius

Di, 09.05., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

231-10354

Altersvorsorge in Krisenzeiten

Verbraucherzentrale, Hansjörg Hagenlocher
Wie soll man sein Ersparnis vermehren und die eigene Altersvorsorge sichern, wenn die hohe Inflationsrate die Erträge auffrisst? Muss man ins Risiko gehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld real gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Seit Jahren steht die Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich

wegen der hohen Kosten nicht. Gleiches gilt für die staatlich geförderte Basisrente. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, allerdings locken die Anbieter dann ihre Kunden gerne in für sie schlechtere Neuverträge. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren – vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Sind Aktien ETFs eine sichere Sache? Oder ist trotz Zinsanstieg jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf? Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

Do, 22.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
vhs, Raum 015

231-87100

Immobilienfinanzierung – Risiko Eigenheim: Wie viel kann ich mir leisten?

Hansjörg Hagenlocher

Wer für den Immobilienkauf einen Kredit aufnehmen will, steht vor vielen Fragen: Wie viel kann ich mir leisten? Welche Finanzierungsform passt für mich? Wo lauern Fallstricke und Gefahren? Wie kann die Finanzierung so gestaltet werden, dass sie auch zur Familienplanung passt? Ist das Eigenheim wirklich günstiger als zur Miete zu wohnen? Herr Hagenlocher von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg erklärt in diesem kostenlosen Vortrag, wie Sie eine solide Immobilienfinanzierung auf die Beine stellen. Finden Sie heraus, wie groß Ihr Budget tatsächlich ist und wie Sie Risiken vermeiden. Gerade junge Familien

stehen vor großen Herausforderungen: ist das Eigenheim angesichts gestiegener Immobilienpreise noch finanziell tragbar, und wie können Risiken für die Familie reduziert werden? Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit oder schicken Sie uns diese direkt bei der Anmeldung schon zu, damit wir sie im Vortrag berücksichtigen können.

Mi, 19.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Gasthaus Schwanen in Nehren

231-10341

Energiesparen mit Solarwärme

Andreas Köhler

Solarthermische Anlagen gewinnen Wärme aus Sonnenlicht – ohne Brennstoff und ohne Emissionen. Die Aussicht auf niedrige Heizkosten und eine großzügige öffentliche Förderung macht die Technik auch für Privathaushalte attraktiv. Solarthermie ist für Haushalte ab etwa drei bis vier Personen geeignet – in kleineren Haushalten ist der Warmwasserverbrauch häufig zu gering. Die Anlage ist vor allem dann sinnvoll, wenn sie einen erheblichen Teil des Warmwasserbedarfs decken kann. Bei Anlagen zur Heizungsunterstützung muss die Größe der Anlage am Wärmebedarf orientiert sein – Pauschalangebote ohne Berücksichtigung des Wärmebedarfs sind nicht empfehlenswert. Der Vortrag informiert darüber, wie viel Haushalte mit Solarwärme an Energie einsparen können und gibt Antworten zur benötigten Größe der Anlage und zu möglichen Förderprogrammen.

Di, 21.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

Alle Veranstaltungen

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



231-10347

Digitaler Nachlass

Anja Trepp-Tronier

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. Frau Trepp-Tronier 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.

Di, 18.04., 18:00-19:30 Uhr**ohne Gebühr, Anmeldung notwendig****Zoom Online-Seminar**

231-10348

Verbraucherrechte in der digitalen Welt

Maximilian Köhler

Egal, ob mit Smartphone, Tablet oder PC – viele Geschäfte, beispielsweise auch die Bestellung im Onlineshop, werden heute über das Internet erledigt. Rund um die Uhr verfügbar, teils mit attraktiven Rabatten und einer großen Auswahl: Für viele Verbraucher ist es Alltag, im Internet einzukaufen. Doch was ist zu tun, wenn der im Netz bestellte Fotoapparat schon nach drei Wochen den Geist aufgibt oder der Onlineshop die bereits bezahlte Jacke nicht liefert? Was ist zu tun, wenn sich das angeblich kostenlose Online-Angebot als teures Abo entpuppt? Verbraucher haben Rechte – auch in der digitalen Welt. Der Vortrag informiert, welche Ansprüche Verbraucher haben, wie sie diese geltend machen können und wo Kostenfallen und Fallstricke lauern.

Mi, 01.03., 18:00-19:30 Uhr**ohne Gebühr, Anmeldung notwendig****Zoom Online-Seminar**

231-10351

Darknet

Steffen Bahlinger

Immer wieder ist es in den Schlagzeilen, doch was genau verbirgt sich dahinter? Wird es nur von Kriminellen genutzt? Warum wird es dann nicht einfach abgeschaltet? Welche Angebote sind für Verbraucher von Bedeutung? Mit Steffen Bahlinger bekommen Sie einen spannenden Einblick in das Darknet; mit dem kostenlosen Tor-Browser bewegen wir uns auf einer geführten Tour legal und sicher im Darknet.

Do, 16.03., 19:00-20:30 Uhr**ohne Gebühr, Anmeldung notwendig****Zoom Online-Seminar**

231-10352

Der gläserne Autofahrer: Was ihr Auto alles über Sie weiß und weitergibt

Steffen Bahlinger

Reifendruck, Beschleunigungswerte, Route – moderne Autos sammeln unzählige Daten über Fahrzeug, Fahrer und Fahrstil. Aber das Erstellen von Fahrer-Profilen hat auch seine Nachteile. Im Zweifelsfall können die Informationen nämlich auch gegen Sie verwendet werden. Was passiert mit Ihren Daten und haben Sie überhaupt noch Zugriff auf diese? Sie erfahren, was Ihr Auto über Sie weiß und wie wichtig Datenschutz auch bei der (Elektro-)Mobilität ist.

Di, 16.05., 19:00-20:30 Uhr**ohne Gebühr, Anmeldung notwendig****Zoom Online-Seminar**

Wem kann man glauben und wer profitiert wovon? Wie das System der Influencer funktioniert, lernen Sie in diesem kostenlosen Vortrag.

Mi, 29.03., 20:00-21:30 Uhr**ohne Gebühr, Anmeldung notwendig****Zoom Online-Seminar****Kleidertausch statt Kleiderkauf**

Hier soll es um die Kleidung von jung und alt gehen. Der Tag wird dem Tag der Nachhaltigkeit und der Verbraucherbildung gewidmet. Weitere Infos folgen.



231-10353

Influencer als Kaufberater

Die neuen Vermittler zwischen Verbraucher und Unternehmen

Janine Dietrich

Soziale Medien wie Youtube, Instagram und Co. mischen den traditionellen Markt von Produzenten und Konsumenten auf: Wo früher Werbung warb und Fachzeitschriften informierten, buhlen heute Influencer, die über eine starke Community verfügen um die Aufmerksamkeit des Verbrauchers. Sie testen Produkte, urteilen, empfehlen, werben und informieren in Personalunion.





Frauenakademie und Nachfolgekurse der Frauenakademie

Nur für Frauen

In der Frauenakademie 2022-2025 (231-10792, ab 06.03.) sowie den kulturgeschichtlichen Nachfolgekursen der Frauenakademie bei Dr. Achim Stricker:

231-10791

dienstags, ab Di, 14.03., 09:15-12:30 Uhr, 8 Termine, 14-tägig, 173,40 €

231-10793

montags, ab Mo, 17.04., 09:15-12:30 Uhr, 10 Termine, wöchentlich, 216,70 €

231-10797

dienstags, ab Di, 07.03., 09:00-12:15 Uhr, 8 Termine, 14-tägig, 173,40 €

231-10798

freitags, ab Fr, 28.04., 9:00-12:15 Uhr, 9 Termine, wöchentlich, 195,00 €

231-10799

donnerstags, ab Do, 09.03., 09:00-12:15 Uhr, 13 Termine, wöchentlich, 281,70 €

sind vereinzelt Plätze frei. Eine Teilnahme ist möglich, auch wenn Sie bisher nicht an der Frauenakademie teilgenommen haben. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Dr. Patricia Ober: Tel.: 07071 5603-31, E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de.

Wirtschaft und Recht

231-10311

Geldanlage in der Niedrigzinsphase I

Sven Broß

Die Veranstaltung zeigt auf, wie Sie die seit Jahren anhaltende Niedrigzinsphase auch für sich nutzen können. Erfahren Sie in Teil 1, was die Inflation mit Ihrem Geld macht und welche Möglichkeiten Ihnen außer Tagesgeld und Sparguthaben für die Geldanlage zur Verfügung stehen. Welche Vor- bzw. Nachteile bieten die einzelnen Anlageklassen? Warum sind Schwankungen an den Aktienmärkten positiv zu sehen, und wie können Sie diese nutzen?

Do, 23.03., 17:00-18:30 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 112



Alle Veranstaltungen

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

231-10312

Geldanlage in der Niedrigzinsphase II

Sven Broß

Dieser Vortrag, der auf dem Wissen der vorangegangenen Veranstaltung für Einsteiger/-innen aufbaut, zeigt auf, wie Sie die seit Jahren anhaltende Niedrigzinsphase auch für sich nutzen können. Der Referent skizziert die Herangehensweise anhand zweier Musterszenarien. Dabei erhalten Sie Grundlagen zur Umsetzung Ihrer persönlichen Anlagestrategie. Mit einer durchdachten Anlagestrategie machen Sie sich unabhängig vom „besten Anlagezeitpunkt“ und vermeiden so die häufigsten Fehler beim Investieren. Grundkenntnisse sind erforderlich und können im ersten Teil der Vortragsreihe erworben werden.

Do, 23.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 112

231-10313

Reicht meine Rente?

Finanzielle Vorsorge für den Ruhestand

Sven Broß

Eine gute Entscheidung hat eine fundierte Basis. Ich möchte Sie unterstützen, dass Sie Ihre Entscheidungen zur Ruhestandsplanung bedacht treffen. Welche Fragen gilt es sich zu stellen, wenn man über seinen Ruhestandsplan nachdenkt? Welche Vermögensbausteine kann ich einsetzen und was sind deren Stärken und Schwächen? Welche Ereignisse können meine Finanzen im Alter völlig aus der Bahn werfen und kann ich denen entgegen? Sie erhalten wertvolle Informationen über das Zusammenspiel von Vermögensstrukturierung und Risikomanagement. Daneben unterstütze ich Sie mit Hilfsmitteln für Ihre persönliche Planung des Ruhestands.

Sven Broß ist seit über 20 Jahren in der „ganzheitlichen“ Vermögensberatung tätig und darüber hinaus noch ehrenamtlich als vorsitzender Prüfer bei der Industrie- und Handelskammer für angehende Finanzfachleute. Im Anschluss an den Vortrag steht Ihnen der Referent bei einer Frageunde zur Verfügung. Es erfolgt keine Empfehlung konkreter Produkte.

Di, 09.05., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

231-10322

Richtig erben und vererben

Fehlerrückmeldung vor und nach dem Erbfall

Thomas Lowski

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 Erbteile nach dem Erbfall richtig verhalten.

Mi, 24.05., 19:30-21:00 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 112

231-10323

Ehegattentestamente

Dr. Sascha Straub

Die meisten Ehepartner, die überhaupt ein Testament errichten, errichten ein gemeinschaftliches Testament. Besonders beliebt ist das sog. Berliner Testament, in dem sich beide Ehepartner wechselseitig zu Alleinerben einsetzen und ihre Kinder zu Schlusserben des länger lebenden Ehegatten. Allerdings sind die damit verbundenen erbrechtlichen und erbschaftsteuerlichen Nachteile kaum bekannt. An dem Abend wird erläutert, was bei der Abfassung von Ehegattentestamenten zu beachten ist, welche Möglichkeiten bestehen und welche Gefahren lauern. Angesprochen sind alle, die sich über Gestaltungsmöglichkeiten durch Ehegattentestamente näher informieren wollen.

Mi, 26.04., 19:30-21:00 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 115

Globales Lernen

231-10411

Selbst Strom erzeugen mit Balkon-Solaranlagen

Judith Sägeser, Jörg Landmann

Seit 2021 produzieren Jörg Landmann und Judith Sägeser eigenen Strom mit einem Balkon-Solarmodul. Weil das prima klappt, wollen sie andere Menschen mit der Idee anstecken. In der Info-Veranstaltung erklären sie, wie die kleine Energiewende am Balkongeländer funktioniert, wie viel Energie so ein Modul bringt, wie viel es kostet, wo man es kaufen kann und welche Regeln gelten.

Di, 25.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



231-10453

Konsumkritischer Stadtrundgang durch die Tübinger Innenstadt

Wie wirkt sich unser Konsumverhalten auf Mensch, Klima und Umwelt aus? Was hat Tübingen in Sachen Nachhaltigkeit zu bieten? Mit diesen und weiteren Fragen be-

schäftigen wir uns beim konsumkritischen Stadtrundgang. Das Konzept besteht aus einer Kombination von verschiedenen interaktiven Stationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und einem Stadtpaziergang. Eine Veranstaltung von Weltbewusst Tübingen unter Mitwirkung von Act for Animals e. V., in Kooperation mit der Volkshochschule Tübingen.

Anmeldung erforderlich!

Sa, 06.05., 14:00-16:00 Uhr
ohne Gebühr, Treffpunkt: am Brunnen
vor der Stiftskirche

Philosophie



231-10830

Freundschaft in der antiken Philosophie

Dr. Claudia Luchetti

Die Freundschaft, griechisch *philia*, spielt vor allem im Denken dreier Philosophen eine zentrale Rolle: des Vorsokratikers Empedokles, Platons und Aristoteles. In Empedokles' Konzeption gilt die Freundschaft als ein grundlegendes kosmologisches Prinzip, das zusammen mit seinem Gegenteil den Wechsel der kosmischen Zyklen regelt. Bei Platon hat die Freundschaft, der ein ganzer Dialog mit dem Titel „Lysis“ gewidmet ist, eine zentrale Funktion nicht nur in der Beziehung zwischen Menschen, sondern auch als Weg zur Erkenntnis des höchsten Gutes. Bei Aristoteles, in seiner Nikomachischen Ethik, muss die Freundschaft zunächst mit sich selbst geschlossen werden und gilt dann in all ihren Facetten als eine grundlegende und unausweichliche Tugend. Wir werden uns also mit einem wichtigen Thema befassen, in Zeiten, in denen es immer notwendiger wird, die Beziehungen zu den Menschen zu pflegen, die uns am meisten am Herzen liegen.

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 07.03.
6 Termine, 67,20 €
Zoom Online-Seminar



Jugendguides 2023



Jugendguides und NS-Verbrechen vor Ort

Zahlreiche Orte in Baden-Württemberg erinnern an Verbrechen gegen die Menschlichkeit zwischen 1933 und 1945. Spuren von Verbrechen an authentischen Orten in der Region bieten einen konkreten Zugang zur nationalsozialistischen Vergangenheit Deutschlands. Seit 2012 haben KulturGUT e. V. und der Landkreis Tübingen in Zusammenarbeit mit Gedenkstätten etwa 200 Jugendliche von 15 bis 23 Jahren zu Jugendguides qualifiziert. Diese vermitteln in „Stadtgängen“ und Exkursionen Informationen über NS-Verbrechen vor Ort und ihre Einschätzung zu deren Relevanz für die Gegenwart. Archive im Landkreis Tübingen begleiten und unterstützen die Jugendguides.



Jugendguides-Qualifizierung 2023

Auch für das Jahr 2023 sucht der Landkreis Tübingen Jugendliche und junge Erwachsene ab 15 Jahren, die Jugendguide werden wollen! Die Teilnehmenden erhalten eine mindestens 40-stündige Qualifizierung mit abschließendem Zertifikat zur Arbeit mit Jugendgruppen im Rahmen der Erinnerungskultur. Vorgesehen sind: Ende Mai 2023 Exkursion zu einer Gedenkstätte in der Region und zur Gedenkstätte Natzweiler-Struthof im Elsass, Seminar „Authentisch agieren als Jugendguide“ in Tübingen und mehrere eintägige Workshops vor Ort. Je nach Lage und Corona-Bestimmungen werden alternativ Online-Workshops stattfinden. Qualifizierungsabschluss ist bis Ende 2023 und die Zertifizierung am Lilli-Zapf-Tag am 27.1.2024. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Du solltest gern vor einer Gruppe sprechen oder es lernen wollen und Interesse an Geschichte, Gemeinschaftskunde und/oder Politik haben. Stelle für die Bewerbung deine Motivation, Jugendguide zu werden, auf einer halben DIN A4-Seite dar. Schicke uns dieses Motivations-

schreiben mit einem kurzen Lebenslauf und Kontaktdaten per E-Mail.

Bewerbung bitte an:
jugendguide@kreis-tuebingen.de bis zum 23. April 2023.

Stadtgänge und Exkursionen mit Jugendguides und Kreisarchiv Tübingen

Stadtgang mit Jugendguides:
Auf den Spuren der Stolpersteine

Bei diesem Stadtgang geht es um Tübingen in der NS-Zeit: Von der Brandstiftung der Tübinger Synagoge 1938 bis zu Schicksalen Tübinger Juden von 1933 bis 1945. Anhaltspunkte dazu bieten die im Stadtgebiet verlegten Stolpersteine. Jugendguides und das Kreisarchiv Tübingen erzählen und vermitteln an authentischen Orten.

Stadtgang mit Jugendguides:
Universität mit Hakenkreuz

Bei diesem Stadtgang geht es um die Universität: Führungspersonal und mehrere Institute untermauerten nach der Machtübergabe an Adolf Hitler 1933 die nationalsozialistische Rassenpolitik. Beispielsweise stellten sich Rassenkunde, Volkskunde sowie Vor- und Frühgeschichte in den Dienst des NS-Staates. Jugendguides und das Kreisarchiv Tübingen erzählen und vermitteln auf Schloss Hohentübingen. Es geht in Räume, in denen noch das Inventar der 1930er Jahre zu sehen ist.

Stadtgang mit den Jugendguides:
Euthanasie und Eugenik

„Euthanasie“-Morde und Zwangssterilisierungen gehören zu den Verbrechen gegen die Menschlichkeit zwischen 1935 und 1945 im Deutschen Reich. Die Jugendguides vermitteln während des Stadtgangs Einblicke in die Anwendung der NS-Rassenideologie durch das „Staatliche Gesundheitsamt“, „Erbgutsgesundheitsgericht“ und medizinische Kliniken. Ärzte der Universitätsfrauenklinik führten von 1933 bis 1944 mindestens 740 Zwangssterilisierungen an Frauen durch. Im Denken der NS-Ideologen setzten die „Euthanasie“-Morde in der Tötungsanstalt Grafeneck diese Maßnahmen zum „Schutz der Volksgesundheit“ fort.

Die Stadtgänge sind geeignet für jede Art von Gruppen, insbesondere für Schulklassen und Jugendgruppen. Führungen auf Englisch sind nach Absprache ebenfalls möglich.

Dauer: etwa 1 Stunde, Kosten: 35,00 € pro Gruppe

Weitere Themen, Einsatzorte und aktuelle Termine, auch im Landkreis Tübingen, finden Sie auf www.jugendguide.de und www.tuerinnern.de

Welt und Region

231-10930

Bahnexkursion ins Donaubergland

mit Wanderung auf der alten Trasse der
Heubergbahn und am Albtrauf entlang

Nicola Poppe

Die Wanderung ist durch die gleichmäßige Steigung angenehm zu gehen und wir sehen die Relikte der eindrucksvollen Kunstbauten. Vor dem Au-Tunnel sind Info-Tafeln mit der Geschichte der Heubergbahn aufgestellt. Bei guter Sicht haben wir zudem immer schöne Ausblicke über die Ortschaften ins Albvorland und bis zum Schwarzwald. In Gosheim geht es dann hoch auf die Alb zum Aussichtspunkt beim Heuberger weißen Kreuz, dann zum Klippeneck, zum Dreifaltigkeitsberg mit Wallfahrtskirche und Gaststätte (Einkehrmöglichkeit). Der Weg führt immer am Albtrauf entlang und gewährt fast ständig schöne und weite Ausblicke bis zum Schwarzwald. Vom Dreifaltigkeitsberg steigen wir über einen Stationenweg kurz und etwas steil ab nach Spaichingen.

Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Wanderstrecke ca. 15 km, Bahnfahrt ab/bis Tübingen. Anteilige Fahrtkosten am RegionalBahn-Gruppenticket ca. 10,00-€ sind selbst zu bezahlen. Treffpunkt 09:15 Uhr in der Eingangshalle des Hbf. Tübingen

So, 07.05., 09:15-20:30 Uhr

25,00 €, Treffpunkt: Eingangshalle Hbf
Tübingen

231-10931

Bahnexkursion für Frauen zum Bodensee

mit Wanderung und Bootsfahrt

Nicola Poppe

Mit Bahn und Bus gelangen wir an den Bodensee. Wir wandern zwischen Überlingen und Sipplingen auf Naturpfaden durch Wald und Wiesen, entlang glitzernder Bäche und malerischer Tobel und kommen an Erdpyramiden vorbei. Unterwegs legen wir gegebenenfalls ein Stück der Strecke mit dem Schiff zurück. Vor der Rückfahrt mit der Bahn ist noch Zeit für einen Abendimbiss mit Blick über den Bodensee. Unterwegs gibt es Gelegenheit zur Rast zum Vespere und sicher auch zum Schwimmen im Bodensee!

Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Badesachen, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Wanderstrecke ca. 12 km, Bahnfahrt ab/bis Tübingen. Anteilige Fahrtkosten am Regionalbahn/Bus-Gruppenticket (ca. 10,00 €) und die Schifffahrt (ca. 10,00 €) sind selbst zu bezahlen.

Treffpunkt: 8:45 Uhr Eingangshalle Hbf Tübingen

So, 23.07., 08:45-21:00 Uhr

25,00 €, Treffpunkt: Eingangshalle Hbf
Tübingen

231-10941

Führung über den jüdischen Friedhof bei Wankheim

Harald Schwaderer

Bei dem Rundgang mit Harald Schwaderer vom Förderverein für jüdische Kultur in Tübingen geben uns die Grabsteininschriften Aufschluss über das Leben und die Trauerbräuche der ehemaligen jüdischen Dorfbewohner. Sie weisen auf die Familienschicksale der Spiros, Hirschs, Dessauers und Liebmanns hin. Der Gedenkstein am Friedhofseingang, gestiftet von dem Überlebenden der Todeslager, Viktor Marx, erinnert an 14 Opfer des NS-Terrors. In Kooperation mit dem Förderverein für jüdische Kultur Tübingen e.V. Treffpunkt: am Tor des jüdischen Friedhofs Wankheim
Anmeldung erforderlich!

Mi, 26.04.,

17:00-18:30 Uhr

ohne Gebühr

Treffpunkt: am Tor
des jüdischen Fried-
hofs Wankheim



231-10944

Tübingen für Eingeweihte – Familienbande

Stadtführung

Andrea Bachmann

In der Geschichte Tübingens tauchen ein paar Namen immer wieder auf. Breuning zum Beispiel oder Schott. Ob von Adel, Professor oder Weingärtner aus der Un-

teren Stadt – Familie hat jeder und einige dieser Familien haben in Tübingen sichtbare und unsichtbare Spuren hinterlassen, wie Weckenstiftungen und Wurstpaläste. Auf einem Spaziergang durch die Tübinger Altstadt statten wir einigen von ihnen einen Besuch ab.

Fr, 05.05., 16:00-18:00 Uhr, 15,00 €

Treffpunkt wird bekannt gegeben

Natur und Technik

231-20313

Architekturgeschichten. Von der Vielfalt des Bauens

Buchpräsentation

Prof. Gerd Ackermann, Ulrike Pfeil
Was hatten Leonardo und Le Corbusier gemeinsam? Mit einem leichtfüßigen Rundgang zu gebauten Beispielen, bahnbrechenden Ideen, besonderen Persönlichkeiten eröffnen die Tübinger Autoren Gerd Ackermann (Architekt und Architekturprofessor) und Ulrike Pfeil (Journalistin) in ihrem Architekturführer für Einsteiger vielfältige Bezüge zur Kunst des Bauens. Der Bogen ihres Buchs spannt sich von der Antike bis zur Gegenwart, von der Sorgfalt am Detail bis zur Gestaltung von Räumen, in denen soziales Leben sich entfalten soll. Gerd Ackermann und Ulrike Pfeil stellen ihren Architekturführer gemeinsam und mit zahlreichen Foto-Beispielen vor.

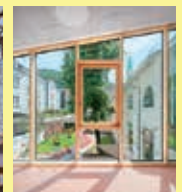
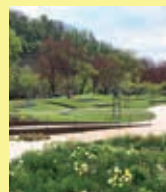
Di, 21.03., 19:00-20:30 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Saal



Architektenkammer
Baden-Württemberg

Architekturbildung ist, mit allen
Sinnen durch die Welt gehen.



beheimatet gestärkt befreit beschützt umsorgt

AKBW | Danneckerstraße 54 | 70182 Stuttgart
www.akbw.de | T 0711 2196-0 | info@akbw.de



Fotos: Sven Hausteil (Architektur: Haalarchitekten Hausteil Rathmann-Scholl Ziemann PartGmbH) | Thomas Ott (Architektur: AAG LoebnerSchäferWeber BDA Freie Architekten GmbH) | Elke Ukas Landschaftsarchitektin bdla | Olaf Herzog (Architektur: Große Kreisstadt Waldkirch) | Adrian Schulz (Architektur: SSV Architekten)

231-11101

Wildbienen kennen, fördern & schützen

Eine Einführung

Dr. Matthias Küchler

Der Vortrag führt auf Grundlage aktueller Literatur in die Artenvielfalt und die Besonderheiten von Wildbienen ein. Darauf aufbauend werden praxisnah verschiedene Nisthilfen für Wildbienen inklusive Bezugs- und Do-it-yourself-Möglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss gibt es eine Vorstellung von wichtigen Nahrungs- und Nestbaupflanzen für bestimmte Wildbienenarten. Anmeldung erforderlich!

Di, 21.03., 19:00-20:30 Uhr**5,00 €, vhs, Raum 015**

231-11103

Quantenphysik – Einblicke in die seltsame Welt der Quanten

Prof. Dr. Martin Welsch

2022 ging der Nobelpreis für Physik an drei Quantenforscher. Aber was ist eigentlich Quantenphysik? Was sind Quanten? Warum ist das so schwer nachzuvollziehen? Warum widerspricht da so Vieles dem gesunden Menschenverstand? Welche Rolle spielt das für unser Verständnis der Welt? Der Kurs vermittelt möglichst anschaulich die grundlegenden physikalischen Hintergründe ohne höhere Mathematik. Es werden die wichtigsten Experimente und Theorien für das Verständnis der Phänomene besprochen und die damit verbundenen weltanschaulichen und philosophischen Probleme diskutiert. Es sind keine physikalischen oder besonderen mathematischen Vorkenntnisse erforderlich. Wer solche mitbringt, ist natürlich auch herzlich willkommen. Fragen der Teilnehmer haben in jedem Fall höchste Priorität.

mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab 19.04.**3 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 112**

231-30005V

Wahrscheinlichkeiten – medizinische Aussagen besser verstehen

Eine Einführung

Helmut Rumpf-Hufnagel

Haben Sie sich heute schon geirrt? Warum unser Kopf für Wahrscheinlichkeiten nicht geeignet ist, man aber dennoch einiges aus solchen Überlegungen gewinnen kann. Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass Wahrscheinlichkeitsüberlegungen gelegentlich in den Auseinandersetzungen eine große Rolle gespielt haben und es noch tun. Und auch bei medizinischen Prognosen und Entscheidungen werden oft Wahrscheinlichkeiten ins Spiel gebracht. In dem Vortrag werden einige Aspekte dargestellt und diskutiert, wie man vorgehen kann, um solche Wahrscheinlichkeitsüberlegungen zu prüfen. Es wird mehrere Gelegenheiten geben, bei denen die Teilnehmenden

leichte Aufgabenstellungen selbst rechnen können, wenn sie dies wollen. Kompliziertere Methoden der medizinischen Statistik werden nicht ausdrücklich behandelt. Vorausgesetzt werden nur elementares Rechnen und Neugier. Pausenregelung im Kurs. Referent: Helmut Rumpf-Hufnagel, Mathematiker und Oberstudienrat i. R. Die Veranstaltung wird vom PatientenForum Tübingen gemeinsam mit der vhs durchgeführt.

**Sa, 13.05., 10:00-14:00 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung erwünscht,
vhs, Raum 115**

**SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.**

Gemeinsam stark für
Selbsthilfe,
Inklusion und
soziale Vereine
in Tübingen und Umgebung

www.sozialforum-tuebingen.de

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Europaplatz 3 - 72072 Tübingen
Räume sind barrierefrei zugänglich

Psychologie**Meditation und Achtsamkeit**

Der Weg zur inneren Gelassenheit

Heike Strathausen

Übungen zur Achtsamkeit geben uns die Möglichkeit, inne liegende Potentiale, wie z.B. Mitgefühl für sich und andere, Gelassenheit und Klarheit des Geistes zu entwickeln. Wir lernen, wie wir mit schwierigen Gedanken und Emotionen durch Achtsamkeit und Meditation im Alltag besser umgehen können. Bitte Handtuch, warme Socken, Decke und Sitzkissen bereitlegen.

231-31120

**freitags 18:00-19:15 Uhr,
ab 10.03., 4 Termine, 30,00 €
Zoom Online-Seminar**



231-31121

**freitags 18:00-19:30 Uhr, ab 21.04.
3 Termine, 27,00 €, vhs, Raum 313**

231-31125

Achtsamkeit, der Schlüssel zur Leichtigkeit und Lebensfreude

Ein Mini-Achtsamkeitsworkshop für Frauen

Christine Jirikovsky

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen sie zu surfen! (Jon Kabat-Zinn). Unser (Berufs-)Alltag stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Ständig fühlen wir uns gehetzt und dadurch ausgelaugt und kraftlos. Hast du das Gefühl nicht mehr alles zu schaffen? Du weißt

nicht mehr, wie du aus diesem Teufelskreis entkommen kannst? Dann habe ich die ultimative Lösung für dich: der Schlüssel zur Ruhe, Leichtigkeit und Lebensfreude heißt Achtsamkeit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit, bei mentalen und körperlichen Problemen. In diesem Workshop nehme ich dich an die Hand und zeige dir den Weg in die wunderbare Welt der Achtsamkeit. Du lernst einfache, praktische Achtsamkeitsübungen kennen, die dich in die Ruhe führen und wieder zurück in deine Energie bringen. Diese kannst du später selbstständig, mit wenigen Minuten Aufwand, in deinen (Berufs-)Alltag integrieren. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Stift und Papier für Notizen.

Fr, 03.03., 18:30-20:30 Uhr**14,70 €, vhs, Raum 313**

231-31250

Kraftquelle Bauch – Die sanfte Bauchselbstmassage

Andrea Rosa Simma

Die körpereigene Energiequelle liegt in unserem Verdauungstrakt, im Bauch. Kleinsten unmerklichen Spannungen entstehen dort und können sämtliche Lebensenergien ausbremsen. Verdauungsstörungen, Schlafstörungen etc. sind mögliche Folgen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen in Theorie und Praxis, wie Sie Ihren Bauch wieder zur Kraftquelle machen können und so Ihre Gesundheitskompetenz steigern. Sie erlernen die wohl-tuende Bauchselbstmassage, damit Sie jederzeit im (Berufs-)Alltag Ihren Bauch selbst entspannen können. Zusätzlich werden weitere Aspekte der Darmgesundheit, wie eine verantwortungsbewusste und genussvolle Ernährung, sowie die Stärkung des Immunsystems behandelt. Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen.

Do, 21.09., 15:30-17:45 Uhr**16,50 €, vhs, Raum 310**

231-31445

Yoga und Resilienz

für Anfänger/-innen

Sarah Windisch

Kleine Oasen der Erholung mitten im Alltag. In drei Minuten die Stimmung heben. Einfache Tools für mehr Energie und innere Stärkung. Das klingt zu schön, um wahr zu sein? In diesem etwas anderen Yoga-Kurs zeige ich Ihnen neben klassischem Yoga, wie Sie kleine Übungen in Ihren Alltag integrieren können, die für mehr Energie und Wohlbefinden sorgen. In Kurzmeditationen lernen Sie, innere hinderliche Einstellungen zu verändern, um im Job oder in der Familie gelassener zu werden.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 15.03.**6 Termine, 54,00 €, vhs, Raum 313****Alle Veranstaltungen**

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





Kultur und Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Kultur und Gestalten:

Caroline Minner, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de



Literatur, Theater, Kunst- und Kulturgeschichte:

Dr. Patricia Ober, Tel. 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Literatur

231-20105

Lesung: Auf der Suche nach dem verschwundenen Bruder

Renate Winkler

Der libanesischer Autor Rabi Jabir (geb. 1972) erzählt in seinem Buch „Die Reise des Granadiners“ die Geschichte von Muhammads lebenslanger Suche nach dem jüngeren Bruder, der als Kind beim gemeinsamen Schafehüten verschwand. Die Geschichte spielt zur Zeit der Kreuzzüge und beginnt in Andalusien; seine Suche nach dem Bruder führt Muhammad durch die ganze damals bekannte Welt. Die Schauspielerinnen Renate Winkler führt in ihrer Lesung durch die Geschichte und in eine vergangene Zeit, die uns in Vielem doch vertraut ist.

Di, 23.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



231-10106

Lesung:

Das kommt in den besten Familien vor ...

Di, 16.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos siehe S. 6

231-20136

Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

Die Wurzeln fast aller Menschen liegen in irgendeiner Form von Familie begründet. Inwieweit die Familienbande unser Leben positiv oder negativ prägen, ist individuell höchst unterschiedlich. Aber es gibt in jedem Fall viel zu erzählen. Und so spielen Familiengeschichten in unzähligen Werken der Weltliteratur von der Antike bis zur Gegenwart eine zentrale Rolle. Wir werden in diesem Kurs ausgewählte Romane zu diesem Themenfokus kennenlernen, lesen und darüber diskutieren. Ziel ist es, so zu einem tieferen Verständnis der Texte zu gelangen. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 29. März 2023 besprechen wir: Iris Wolff, Die Unschärfe der Welt, 2021, 14. Aufl., (Klett-Cotta).

Mi, 01.03., 29.03., 19.04., 03.05.,
jeweils 18:30-20:00 Uhr
40,00 €, vhs, Raum 115

Literarisches Monatsgespräch

Dr. Brigitte Bausinger

Literatur – modern, postmodern – steht im Mittelpunkt eines Gesprächs und lockeren Gedankenaustausches. Lektüre für den ersten Termin: Iris Wolff, Die Unschärfe der Welt, 2021, 14. Aufl., (Klett-Cotta)

231-20138

Fr, 03.03., 31.03., 21.04., 19.05., 16.06.,
14.07., jeweils 08:45-10:15 Uhr
60,00 €, vhs, Saal

231-20139

Fr, 03.03., 31.03., 21.04., 19.05., 16.06.,
14.07., jeweils 10:15-11:45 Uhr
60,00 €, vhs, Saal

231-20141

Französische Chansons und Gedichte

Dr. Thomas Hilberer

Wir hören Chansons (u.a. Trenet, Piaf, Brassens) und lesen Gedichte (u.a. Verlaine, Apollinaire, Prévert). Gute Sprachkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Viel wichtiger ist es, Spaß an Sprache, Musik und Literatur zu haben.

Mi, 08.03., 22.03., 29.03.,
jeweils 18.15-19:45 Uhr
30,00 €, vhs, Raum 017

Alle Veranstaltungen

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



231-20143

Lust auf Literatur

Ursula Schäfer

Literatur spiegelt die Themen dieser Welt und ihrer Menschen wider. Sie beschreibt Biografien und Erfahrungen aus verschiedenen Kulturkreisen und Zeiten. In unserer Runde lesen wir Werke der klassischen und modernen Literatur (national und international), werfen einen Blick auf die Autor/-innen und lassen die erzählte Welt lebendig werden. In der Diskussion über das Gelesene eröffnen sich neue Zugänge und Perspektiven, die den eigenen Horizont erweitern. In diesem Semester stehen „Familiengeschichten“ im Zentrum. Lektüre für den ersten Termin: Serhij Zhadan, Internat, 2018 (Suhrkamp).

**Mo, 27.03., 24.04., 22.05.,
19.06., 17.07., 14.08.,
jeweils 10:30-12:00 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 112**

231-20144

**Text und Welt:
Online-Lektürekurs für
Entdecker/-innen**


Peter Holland

Wir begeben uns auf wilde Lesetour durch die Jahrhunderte und Kontinente. Neben Romanen und Erzählungen widmen wir uns auch Reportagen, Reiseberichten, Essays oder Tagebüchern, gewinnen dabei Einblicke in die unterschiedlichsten Biografien, Kulturen und Literaturen, Gesellschaften und Zeiten, entdecken das Eigene im Fremden und das Fremde im Eigenen, diskutieren Aktualität und Relevanz alter und neuer Texte. Beim ersten Termin sprechen wir über Ismail Kadare: Der Palast der Träume, (Amman 2003 / Fischer TB 2005, Übers. Joachim Röhm)

**montags 19:00-20:30 Uhr, ab 13.03.
5 Termine, 50,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-20145

**Lieblingsgedichte
mit anderen teilen**

Dr. Patricia Ober

Sie lieben Gedichte und möchten die Freude daran mit anderen teilen? Im (Vor-)Lesekreis der Volkshochschule können Sie das machen. Sie bringen ein Gedicht mit, das Sie besonders mögen, lesen es vor und sagen, warum Sie es mögen. In diesem Semester wird es um Gedichte über Familie und Familienmitglieder gehen: am ersten Abend sind Gedichte über Eltern geplant, am zweiten ist das Thema Geschwister und am dritten sind geliebte und ungeliebte Verwandte an der Reihe.

Anmeldung erwünscht!

**freitags 19:00-20:30 Uhr, ab 17.03.
3 Termine, ohne Gebühr
vhs, Raum 017**

231-20146

Lesezirkel**„Die Buddenbrooks“**

Haben Sie Lust, sich ein Semester lang den „Buddenbrooks: Verfall einer Familie“ von Thomas Mann zu widmen und dieses Buch endlich von vorne bis hinten zu lesen? 1901 erschienen, fand das Buch zuerst nur wenig Leser/-innen, wurde dann aber immer erfolgreicher. Nachdem Thomas Mann für den Roman 1929 den Nobelpreis für Literatur erhielt, explodierten die Auflagenzahlen. Im Lesezirkel „Die Buddenbrooks“ geben wir uns ein Lektüreprogramm für zu Hause vor und sprechen dann im Kurs über unsere Leseindrücke, die Hintergründe der Geschichte und darüber, warum der Roman bis heute Leser/-innen weltweit so sehr interessiert, dass er inzwischen in ca. 40 Sprachen übersetzt wurde. Lektüre zum ersten Termin: Teil 1 (Kapitel 1-10).

**Do, 30.03., 27.04., 25.05., 22.06., 15.07.,
jeweils 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 112**

231-20213

Schreib dich auf!

Prosa und Lyrik am Samstagvormittag

Eva Christina Zeller

Wach und ausgeschlafen beginnen wir den Samstagvormittag gemeinsam mit dem Schreiben von „Morgenseiten“. Anschließend lesen wir uns gegenseitig Selbstgeschriebenes vor. Das Wissen, dass jemand auf unsere Texte wartet und das gemeinsame Besprechen jedes Beitrags helfen dabei, einen eigenen Ton zu entwickeln. Mitzubringen sind Freude und Interesse am Schreiben. Ein mögliches Ziel lautet: „Geschichten schreiben ist eine Art, sich das Vergangene vom Halse zu schaffen.“ (Goethe)

**Sa, 18.03., 22.04., 13.05., 17.06., 15.07.,
jeweils 10:00-13:00 Uhr
100,00 €, vhs, Raum 015**

231-20214

Lyrik am Abend

Schreibwerkstatt

Eva Christina Zeller

Alle Freundinnen und Freunde der Poesie können hier mit der Lyrikerin Eva Christina Zeller eigene Gedichte schreiben, vortragen und besprechen sowie zeitgenössische Lyrik lesen und sich mit Hilfe von Schreibspielen in der Kunst der Verdichtung üben.

**Do, 16.03., 20.04., 11.05., 15.06., 13.07.,
jeweils 18:00-21:00 Uhr
100,00 €, vhs, Raum 112**

231-20215

Kreatives Schreiben

Einführungskurs

Achim Tennigkeit

Wie schreibe ich eine spannende und gut erzählte Kurzgeschichte? Wie erstellt man ein Storyboard, das als Vorlage für ein Video eingesetzt werden kann? Wie schaffe

ich es, dass meine Dialoge treffend, unterhaltsam und lebensnah wirken? Und: Wie finde ich das richtige Format für meine Themen und Ideen? Im Einführungskurs „Kreatives Schreiben“ werden wir uns mit diesen und ähnlichen Themen beschäftigen und das Handwerkszeug für einen persönlichen individuellen Schreibstil erlernen.

Zielgruppe sind Menschen jeden Alters mit Freude am Texten, Literatur/Lesen und kreativem Umgang mit Sprache.

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Lust am Erfinden, Weiterentwickeln und einer kompetent angeleiteten Umsetzung von guten Geschichten. Materialien werden kostenfrei gestellt.

Bitte mitbringen: Schreibgerät oder Laptop.

**Di, 07.03., 21.03., 28.03., 18.04., 02.05.,
16.05., 13.06., 27.06.,
jeweils 10:00-11:30 Uhr
89,60 €, vhs, Raum 112**

231-20216

Creative Writing

Achim Tennigkeit

Das Spektrum in diesem Creative-Writing-Kurs reicht von treffend geführten Dialogen über spannende Kurzgeschichten bis zu Hörspielszenen und Storyboards für Videoclips sowie imaginäre Gespräche zwischen Promis und orientiert sich weitgehend an den Vorlieben und Wünschen der Kursteilnehmer:innen.

Zielgruppe sind Menschen jeden Alters mit Freude am Texten, Literatur/Lesen und kreativem Umgang mit Sprache. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Lust am Erfinden, Weiterentwickeln und einer kompetent angeleiteten Umsetzung von guten Geschichten. Materialien werden kostenfrei gestellt.

Bitte mitbringen: Schreibgerät oder Laptop.

**Di, 07.03., 21.03., 28.03., 18.04., 02.05.,
16.05., 13.06., 27.06.,
jeweils 18:00-19:30 Uhr
89,60 €, vhs, Raum 112**

231-20217

**Schreiben macht Spaß –
Schreiben ist Arbeit**

Schreibwerkstatt

Dorothea Keuler

Es gibt so viel zu erzählen. Manche Schreibungen liegen auf der Straße, Anderes verbirgt sich im Inneren und will erst hervorgehoben werden. Und nicht immer will ein Text so, wie die Autorin, der Autor will. Dann nützen Schreibspiele, die der Vorstellungskraft auf die Sprünge helfen. Und weil Eindrücke, Erlebnisse, Gefühle, Erfahrungen und Geschichten nicht nur aufgeschrieben, sondern auch gestaltet sein wollen, hat die Autorin und erfahrene Schreibwerkstättenleiterin Dorothea Keuler spielerische Übungen parat, um Technik und Handwerk des Schreibens auszuprobieren.

**Fr, 21.04., 18:00-21:00 Uhr, Sa, 22.04.,
10:00-17:00 Uhr, So, 10:30-14:00 Uhr
93,40 €, vhs, Raum 117**

231-20218

Mein ganzer Frühling. Wochenend-Lektüre- und Schreibkurs rund um das Haiku

Peter Holland

Das Wiedererwachen der Natur im Frühjahr und die flüchtige Schönheit der Kirschblüte gehören zu den wichtigsten Themen der klassischen japanischen Literatur. Wir bauen poetische Brücken aus der Sakura in die schwäbischen Streuobstparadiese, lesen und schreiben kleine Gedichte nach Haiku-Art zum Frühling und zur Kirschblütenzeit.

Sa, 22.04.: 14:00-17:45 Uhr. So, 23.04.: 11:00-12:30 Uhr, 14:00-17:45 Uhr
55,00 €, vhs, Raum 112

231-20219

Vom Foto als Objekt der Erinnerung zur Poesie als Bild Workshop

Dr. Mihaela Claudia Condrat

Eine kleine Fotografie als Erinnerungsobjekt: meine Oma im Wald mit einem Pferd. Dazu aber gibt es eine lange Geschichte: Krieg, Not, Elend, vier gestorbene Neugeborene. Jeden Tag sollte sie den Weg durch einen Wald bewältigen ... Meine Mutter ebenso. Aber eine Fotografie davon habe ich nicht, nur die Wörter meiner Mutter trage ich in mir als Bild, als Objekt der Erinnerung.



Sie haben zu Hause bestimmt eine alte Fotografie wie diese. Und verlorene, vergessene Wörter haben Sie sicher auch. Bringen Sie das Foto mit in diesem Workshop, wir werden darüber reden, in unseren Erinnerungen stöbern, nach passenden Wörtern suchen und eigene poetische Bild- und Text-Collagen herstellen. Die Materialien bringen Sie von zu Hause mit: altes Malpapier, Pappstücke, Zeitungen und Zeitschriften, aus denen wir die Wörter ausschneiden können.

Sa, 18.03., 14:00-17:00 Uhr,
vhs, Raum 112
So, 19.03., 10:00-16:00 Uhr,
vhs, Atelier Raum 306, 59,80 €

Kunstgeschichte

Nachmittagsakademie Epochengeschichte: Was ist Postmoderne?

Die Studentenbewegung verabschiedet 1968 die Moderne und läutet die Postmoderne ein: anti-autoritär, spielerisch, ironisch. Anything goes! James Stirling baut die Stuttgarter Staatsgalerie als kunterbun-

te Baustil-Sammlung mit quietschgrünem Boden, Jeff Koons feiert mit seinen Porzellan-Figuren die „Kitsch Art“ und Cindy Sherman fotografiert immer nur sich selbst – in wechselnden Kostümen und Identitäten

231-20310

Kunst, Literatur und Musik im Vergleich

Dr. Achim Stricker

donnerstags 14:30-16:30 Uhr, ab 15.06.
4 Termine, 56,00 €, vhs, Raum 015

231-20311

Kunst, Literatur und Musik im Vergleich

Dr. Achim Stricker

donnerstags 17:00-19:00 Uhr, ab 15.06.
4 Termine, 56,00 €, vhs, Raum 015

231-20312

Eva und Adam: eine Paargeschichte

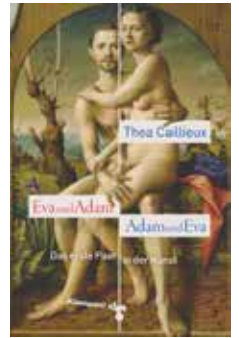
Buchpräsentation

Thea Caillieux

Die rund 3000 Jahre alte Geschichte von Eva und Adam ist ein wirkmächtiger Mythos der europäischen Geschichte. Seine Visualisierungen in der Kunst prägten über

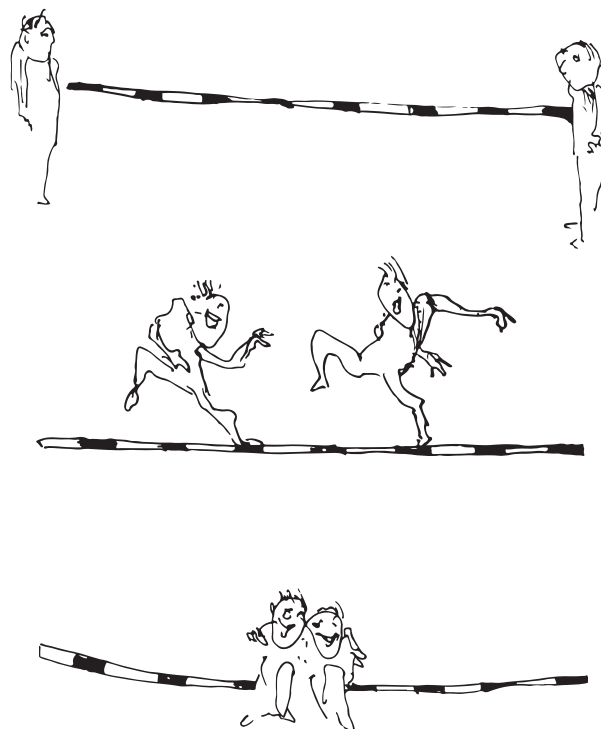
die Jahrhunderte unsere Vorstellungen davon, was ein Paar ausmacht, wie Frauen und Männer zu sein und wie sie auszusehen haben. Damit sind auch die Rollen in der Familie definiert, in der sich die Töchter und Söhne wiederum an den vorgelebten Vorbildern orientieren. Anhand von ausgewählten Bildbeispielen aus ihrem Buch „Eva und Adam – Adam und Eva. Das erste Paar in der Kunst“ zeigt Thea Caillieux, welche Geschlechterrollen in den Bildern von Eva und Adam vermittelt werden. In der Diskussion wird es auch darum gehen, wie wirksam diese Muster noch heute sind.

Di, 14.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



Alle Veranstaltungen

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



Annäherung

© Peter Engel



landestheater-tuebingen.de

231-20313

Architekturgeschichten. Von der Vielfalt des Bauens

Buchpräsentation

Prof. Gerd Ackermann, Ulrike Pfeil
Was hatten Leonardo und Le Corbusier gemeinsam? Mit einem leichtfüßigen Rundgang zu gebauten Beispielen, bahnbrechenden Ideen, besonderen Persönlichkeiten eröffnen die Tübinger Autoren Gerd Ackermann (Architekt und Architekturprofessor) und Ulrike Pfeil (Journalistin) in ihrem Architekturführer für Einsteiger vielfältige Bezüge zur Kunst des Bauens. Der Bogen ihres Buchs spannt sich von der Antike bis zur Gegenwart, von der Sorgfalt am Detail bis zur Gestaltung von Räumen, in denen soziales Leben sich entfalten soll. Gerd Ackermann und Ulrike Pfeil stellen ihren Architekturführer gemeinsam und mit zahlreichen Foto-Beispielen vor.

Di, 21.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Darstellende Kunst



231-20405

Pantomime

Workshop für Einsteiger/innen

Uwe Bittes

In dem zweitägigen Pantomimekurs wollen wir uns der wortlosen Sprache annähern. Neben einzelnen Pantomimetechniken (Marcel Marceau) beschäftigen wir uns auch mit unserer Körperhaltung und unserer Körpersprache. Welche Rolle spielt die stumme Kunst in Film und Schauspiel und unserem Alltag? Der Schwerpunkt des Kurses liegt im szenischen, improvisativen Spiel und den Ausdrucksmöglichkeiten unseres Körpers. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Erwachsenen mit und ohne Vorkenntnisse.

Sa+So, 25./26.03., 10:00-16:00 Uhr
88,00 €, vhs, Raum 313

231-20412

Die Kunst des Vorlesens – Der Stimme eine Stimmung geben

Workshop

Monika Müller-Schauenburg

Stimme und Sprache verbinden und trennen Menschen. Jeder hat sein eigenes Sprechtemperament, das Stimmungen, Zweifel usw. zum Ausdruck bringt. Ziel des Kurses ist es, ein bewusstes Gespür für den eigenen, individuellen Ton zu ent-

wickeln und die Möglichkeiten unserer Stimme zu entdecken. Mittels Körper- und Textarbeit wird das lebendige Zusammenspiel von Wortrhythmus und persönlichem Ausdruck geschult, um, so Wilhelm von Humboldt, den artikulierten Laut zum Ausdruck des Gedankens fähig zu machen. Ein Workshop für alle, die Freude am Vorlesen und Spaß am Experimentieren haben.

Fr, 28.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 29.04., 10:00-17:00 Uhr
So, 30.04., 11:00-14:00 Uhr
86,60 €, vhs, Raum 114

Gesellschaftsspiel

Bridgekurs

Bridge ist geistig anspruchsvolle Freizeitbeschäftigung für vier, Gedächtnistraining, gesellig und kommunikativ. Man braucht keine besonderen Fähigkeiten, nur Spaß am Kartenspielen und Interesse an Taktik und Strategie. Bridge ist kein Glücksspiel. Bitte Vokabelheft und Schreibzeug mitbringen.

231-22001

Ursula Klauser

Oberfarbeneröffnungen und Hebung.

Di, 07.03., 15:00-17:00 Uhr
16,60 €, vhs, Raum 110

231-22002

Ursula Klauser

Unterfarbeneröffnungen und Weiterreizung auf Oberfarbe und Sans Atout.

Di, 14.03., 15:00-17:00 Uhr
16,60 €, vhs, Raum 110

231-22003

Ursula Klauser

Sans Atout Eröffnung mit Stayman und Transfer.

Di, 21.03., 15:00-17:00 Uhr
16,60 €, vhs, Raum 110

231-22004

Ursula Klauser

Am letzten Termin werden Spiele gelegt, bei denen Sie selbst entscheiden, was Sie nun eröffnen und spielen müssen.

Di, 28.03., 15:00-17:00 Uhr
16,60 €, vhs, Raum 110

231-22005

Brigitte Hannig-Schuster

Bridge für Wiedereinsteiger und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Do, 09.03., 15:00-17:00 Uhr
16,60 €, vhs, Raum 110

Ordnung schaffen

231-20001

Home Organizing: Raum für Neues schaffen

Lilia Gärtner

Dieser Onlinekurs vermittelt Tipps und Tricks für das Home Organizing, d.h. Strategien,



wie Wohn- und Arbeitsbereiche sortiert, geordnet und neugestaltet werden können, um mehr Raum zu schaffen für Neues und die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Ziel: Das Leben nachhaltig zu vereinfachen durch ein schön und gleichzeitig funktional gestaltetes Zuhause. Ein Handout wird nach dem Kurs zur Verfügung gestellt.

Sa, 11.03., 14:00-15:30 Uhr
12,80 €, Zoom Online-Seminar

231-20002

Home Organizing: Weniger ist mehr!



Lilia Gärtner

Vom Gefühl des Verlusts zum Gefühl der Befreiung. Aufbaukurs. Dieser Onlinekurs vermittelt Tipps und Tricks, um sich von Dingen mit emotionaler Bedeutung zu trennen. Vorkenntnisse aus dem vorherigen Kurs sind sinnvoll.

Sa, 13.05., 14:00-15:30 Uhr
12,80 €, Zoom Online-Seminar

Medienpraxis

231-21113

Bessere Fotos mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Alexander Trost

Endlich schöne Bilder machen – mit der Spiegelreflexkamera, dem Smartphone oder der spiegellosen System- und Bridge-Kamera. Ob Porträt-, Gruppenfotografie oder Natur- und Landschaftsfotografie, Makro- oder Tierfotografie, Reise- oder Stadtfotografie – hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen. Ob Sie Fotoerfahrung haben oder nicht, der Dozent holt Sie auf Ihrem Kenntnisstand ab und nimmt Sie mit! Bitte zu jedem Termin mitbringen: eigene Spiegelreflexkamera / spiegellose Systemkamera, Objektiv(e), Batterien/Akkus und Gebrauchsanweisung.

donnerstags 19:00-21:00 Uhr, ab 20.04.
5 Termine, 77,30 €, vhs, Raum 017



Ausstellungshinweis**KUNSTHALLE TÜBINGEN**

Noch bis 16.04. in der Kunsthalle Tübingen zu sehen:

Sisters and Brothers

500 Jahre Geschwister in der Kunst

In der Ausstellung wird das facettenreiche Thema der Geschwisterbeziehung in der bildenden Kunst erstmals umfassend mit rund 100 Werken aus nationalen und internationalen Museen dokumentiert. Aus kulturhistorischer Perspektive machen die gezeigten Gemälde, Skulpturen, Objekte und Videos die Veränderung der Geschwisterdarstellungen vom 16. Jahrhundert bis in die Gegenwart anhand eines chronologischen Parcours anschaulich.

222-20314

Direktorenführung durch die Ausstellung

Am Do, 16.02., 17:30-18:30 Uhr bietet Dr. Nicole Fritz eine Direktorenführung an. Anmeldung bei der vhs Tübingen erforderlich!

Gebühr: 5,00 € zzgl. Eintrittsgebühr von 10,00 € (Gruppenermäßigung), die Eintrittsgebühr ist vor Ort zu bezahlen)

Get in touch with art

231-20503

Coffee Art

Christine Jirikovsky

Warum nicht einfach mal zur Kaffeetasse greifen statt zu den Aquarellfarben? Mit der Naturfarbe Kaffee gestalten wir wunderschöne abstrakte Bilder in verschiedenen Brauntönen, die zudem noch nach Kaffee riechen. Kunst mit allen Sinnen! Im Kurs werden verschiedene Techniken des Farbauftrags vorgestellt und ausprobiert. Wir werden künstlerisch zu unserem ersten Kaffeebild begleitet.

Bitte mitbringen: 3 Wasserbehälter, Borsten- und Langhaarpinsel, weiße Pastellkreide. Materialkosten (Papier, Hilfsmittel) in Höhe von 5,00 € bitte im Kurs bar bezahlen.

Sa, 11.03., 14:00-15:30 Uhr

10,00 €, vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

231-20504

Ich zeichne meine Großeltern nach Fotos

Vitaly Medvedovsky

Wir nehmen alte Fotos als Ausgangspunkt für eine kreative Reise in die eigene Familiengeschichte. Die Fotos werden je nach persönlichem Geschmack mit malerischen Mitteln interpretiert, umgestaltet oder so-

gar in einen neuen Kontext gesetzt. Dabei werden Aspekte des figurativen Zeichnens/ Malens wie Proportionen, Volumen und Perspektive thematisiert und der Umgang mit unterschiedlichen Materialien wird geübt/ vertieft.

Sa, 29.04., 13:00-17:00 Uhr

26,70 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20507

Mal Dich frei! – Kunst im Leporello

Get in touch with art!

Friedgard Blob

Auch für Einsteiger/-innen geeignet. Sie lernen in diesem Kurs, ein Bildmotiv seriell zu erarbeiten. Ziel ist, über die einzelnen Seiten eines Leporellos zu einer Gesamtkomposition zu kommen. Dafür nehmen wir Farbnuancen und Gestaltungselemente hinüber auf das nächste Blatt. Aus deren Variation, Ergänzung, Abstrahierung und Auslassung entstehen neue Gestaltungen. Methodisch orientieren wir uns an expressionistischen Vorlagen. Deren Interpretation zeigt im aufgefalteten Leporello unsere Malentwicklung. Bitte mitbringen: Zeichenblock (Mixed Media Qualität), Farben: Gouache/Aquarell/Acryl, Stifte: Marker/Kreiden/Graphit, Collagematerial/Kleber/Schere/alte Kreditkarte. Von Dozentin gestelltes Spezialmaterial bitte im Kurs bar bezahlen (10,00 €).

Di, 09.05., 18:00-21:45 Uhr

29,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20501

Einführung in die Aquarellmalerei

Get in touch with art!

Heike Renz

Hier geht es um die Grundlagen der Aquarellmalerei: Die Künstlerin zeigt und erklärt Ihnen die verschiedenen Arten von Aquarellpapier, -farben und -pinseln, deren Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten bei verschiedenen Motiven. Ein paar geführte Pinselübungen zum Kennenlernen runden den Nachmittag ab. Es bleibt genug Zeit für Ihre Fragen zum Thema. Bitte bereithalten: Aquarellfarbkasten und -block, Aquarellpinsel Gr. 4 + 10, Wasserglas, Küchenkrepp. Andere Aquarellfarben, Pinselgrößen und Untergründe sind ebenso möglich.

Dieser Kurs ist ein guter Einstieg in den Kurs 231-20543 ab 15.05.

Sa, 13.05., 14:00-16:00 Uhr

15,50 €, Zoom Online-Seminar



231-20508

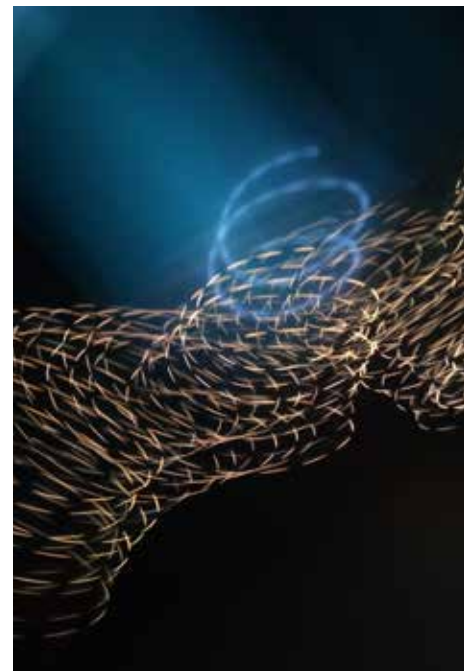
Basiswissen Malerei Acryl/ Gouache – Präsenzkurs

Martina Nehr-Kley

Sie haben Lust mit dem Malen zu beginnen? Dies ist eine kompakte Einführung mit grundlegenden Basics für den Weg zum eigenen kleinen Kunstwerk. Vorgestellt werden Materialien und deren Verwendung, erste Techniken, Bildaufbau und Farbenlehre. In der zweiten Hälfte setzen wir das zuvor Gelernte um und erarbeiten uns Schritt für Schritt, wie wir ein Stillleben von den Umrissen über den Hintergrund bis zur Fertigstellung malen können. Bitte Malkleidung mitbringen. Materialkosten in Höhe von 6,00 € bitte im Kurs bezahlen. Von der Kursleitung gestelltes Material kann durch eigenes ergänzt werden.

Sa, 01.07., 10:00-17:00 Uhr

59,70 €, vhs, Atelier, Raum 306



231-20509

Abstrakt – kompakt!

Get in touch with art!

Martina Nehr-Kley

Das Malen von Bildern ohne Bezug zu einem konkreten Motiv ist eine große Herausforderung. Und gleichzeitig auch eine spannende Aufgabe! Es stehen mehr die Verwendung von Farbe und das Zusammenspiel von Formen im Mittelpunkt des kreativen Schaffens. In diesem Kurs fokussieren wir uns auf den vielfältigen Einsatz von Farbe und das Kennenlernen von künstlerischen Techniken und gelangen so zu ganz unterschiedlichen Bildern. Gemalt wird mit Acryl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malkleidung mitbringen. Materialkosten in Höhe von 6,00 € bitte im Kurs bezahlen. Von der Kursleitung gestelltes Material kann durch eigenes ergänzt werden.

So, 02.07., 10:00-13:00 Uhr

25,60 €, vhs, Atelier, Raum 306

Offenes Atelier – **NEU!** Malen und begeben

Sie haben zuhause keinen Platz um an Ihren Kunstwerken weiter zu malen? Sie suchen den Austausch mit Gleichgesinnten? Dann kommen Sie mittwochnachmittags mit Farben und Materialien Ihrer Wahl in unser Atelier! Dieses Angebot ist offen für alle, die lieber einen Kurs ohne Dozent/-in besuchen möchten. Eine Anmeldung zu den einzelnen Nachmittagen ist dennoch erforderlich, spätestens bis jeweils 14:30 Uhr. Sie bezahlen nur für die Termine, an denen Sie teilnehmen; pro Termin sind das 2,00 €. Die Benutzungsordnung für die Teilnahme erhalten Sie als Download auf der Homepage.

Bitte melden Sie sich zu den Terminen, an denen Sie teilnehmen möchten, an.

**Mittwochs 14:30-17:30 Uhr, ab 01.03.
2,00 € pro Termin
vhs, Atelier, Raum 306**

Malen, Zeichnen, Drucktechnik

231-20525

Ich kann nicht zeichnen

Martin Alber

Kleingruppe. Sie glauben, Sie haben kein Talent zum wirklichkeitsgetreuen Zeichnen, würden es aber gerne können? Sie haben es immer wieder versucht und schließlich den Stift frustriert zur Seite gelegt? Hier lernen Sie, wie Sie die Dinge naturgetreu aufs Blatt bringen. Durch Übungen, die Spaß machen, und einfache Hilfsmittel erleben Sie rasch zeichnerische Erfolgserlebnisse. So einfach kann Zeichnen sein! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: DIN A4-Papier, Bleistift (2B, 4B), Graphitstift (3B oder 4B), Folien-Stift non-permanent (z.B. Staedtler), Radiergummi, Zeichenunterlage (z.B. Klemmbrett).

Mittagspause nach Vereinbarung

**Fr, 16.06., 16:00-19:30 Uhr
Sa, 17.06., 10:00-17:00 Uhr
89,60 €, vhs, Atelier, Raum 306**

231-20528

Einfach Zeichnen! – Präsenzkurs

Vitaly Medvedovsky

Zeichnen kann als eigenständige Kunstform bestehen und/oder die Eingangstür zur Welt der Bildenden Kunst sein, indem es als Grundlage für die Malerei dient. Wesentliche Aspekte des Zeichnens wie Licht und Schatten, Volumen, Textur, Oberflächen und Perspektive drinnen und draußen werden thematisiert. Für Anfänger/-innen und für Geübte, mit immer neuen Motiven, theoretischen Hintergründen und praktischen Tipps.

**mittwochs 18:00-20:00 Uhr
ab 08.03., 6 Termine
80,00 €, vhs, Raum 015**

Ausstellung: In the Mood – Stimmungen

Der Fotostammtisch Tübingen zeigt Bilder aus seiner Stadt



Die Stadt als Lebensraum. Eine Landschaft aus Häusern und Gebäuden, Straßen und Wegen, dazu Menschen in Bewegung – all das bietet eine Vielzahl an Fotomotiven. Die Mitglieder des Tübinger Fotostammtischs haben in ihrer Stadt den Blick auf Situationen und Szenen gerichtet, die aus ihrer persönlichen Sicht das Lebensgefühl Tübingens ausmachen. Nicht das möglichst perfekte Abbild ist ihr Ziel, sondern das Einfangen der ganz besonderen Atmosphäre.

Warum können wir von manchen Fotos nicht loslassen, warum müssen wir sie von Neuem betrachten? Was können Fotos in uns berühren? Welche Empfindungen und Gefühle lösen sie aus? Kann Fotografie „ausstrahlen“, dem Betrachter etwas schenken, das ihn fesselt und fasziniert? Stimmungen und Gefühle – sie sind spürbar in unserem täglichen Leben, als Ausdruck der Freude, in Szenen der Stille und Nachdenklichkeit. Das sich verändernde Gesicht unserer Umgebung im Farbenspiel der Jahreszeiten, im Strahlen der Sonne, in den leuchtenden Farben des Sommers, im Kleid der Dunkelheit – Fotografien halten Momente im Strom der Vergänglichkeit fest.

„In the mood“ – Stimmungen“ so hat der Fotostammtisch seine Ausstellung benannt. Stimmungsfotos aus Tübingen – gesehen, erspürt und gefühlt.

Volkshochschule Tübingen,
Erdgeschoss, Cafeteria, 1. OG

Vernissage:

Fr, 10.03.2023, 19:00 Uhr, Cafeteria

Ausstellungsdauer: 13.03.-28.04.2023

Mo bis Fr 08:30 bis 21:00 Uhr, in den Schulferien bis 17:00 Uhr.

Auf dieser Veranstaltung werden Fotos gemacht, die wir eventuell online veröffentlichen.

Sollten Sie Interesse am Kauf der Exponate haben, erhalten Sie in der Anmeldung nähere Informationen.

231-20529

Landschaften skizzieren

Vitaly Medvedovsky

Für Teilnehmende mit und ohne Zeichenerfahrung. Das Wichtigste beim Skizzieren ist das unmittelbare Erfassen der wesentlichen Eigenschaften eines bestimmten Motivs oder Panoramas. Durch kurze Projekte an der freien Luft werden wir lernen, wie sich diese auf das Wesentliche reduzieren lassen, wie man mit Linie oder Farbe unterschiedliche Objekteigenschaften beschreibt oder eine Illusion von Tiefe erzeugt und

wie man mit Licht und Schatten Volumen schafft. Wir treffen uns jedes Mal an einem anderen mit dem Tü-Bus erreichbaren Ort. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass der Dozent von uns Ihre E-Mail-Adressen und Tel.-Nummern erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren, ob der Kurs im Atelier 306 der vhs stattfindet.

**mittwochs 18:00-20:00 Uhr,
ab 03.05., 6 Termine, 102,40 €
Treffpunkt wird vor dem Kurs
per E-Mail bekanntgegeben**

Ausstellung: Den Neckar runter

Ein Projekt der „Kunst in der Lebenshilfe“

Das inklusiv aufgestellte Kunst- und Ausstellungsprojekt von „Kunst in der Lebenshilfe Tübingen“ beschäftigt sich mit dem Neckar in seinen verschiedensten Facetten. Im Mittelpunkt steht der Fluss selbst. Der Neckar als Lebensraum für Tiere und Pflanzen ist Grundlage für etliche der ausgestellten Arbeiten. Die Frage, was sehen wir, wenn wir das Gewässer an verschiedensten Stellen betrachten, wurde bearbeitet und führte zu einer Werkreihe zu Wasserreflektionen oder dem Neckargrund als Kieselbett.

Aber auch Menschen und Kulturen, die für Rottenburg oder Tübingen prägend waren, sind Inspirationsquelle für die ausgestellten Bilder. So beschäftigten sich beispielsweise einige Künstlerinnen mit den Römern in Rottenburg. Aber auch eng mit den Neckarstädten Rottenburg, Tübingen und Nürtingen verbundene Literaten wie der Mundartdichter Sebastian Blau oder Friedrich Hölderlin waren ebenso Inspirationsquellen für mehrere der beteiligten Künstler*innen, wie die erste Studentin und Doktorandin der Universität Tübingen und Württemberg, Maria von Linden.

Sagen und Dichtungen, die sich um den oberen Neckar ranken, wurden bildnerisch in Szene gesetzt, von der Neckarquelle bis Mittelstadt.

Und natürlich war die Architektur und typische Stadtansichten verschiedener Neckarstädte ein wichtiger Anlass, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Mit dem Medium der Kaltnadelradierung, Malerei, Collage, verschiedensten

Mischtechniken, Fotografie und Fotomontage wurden die vielfältigen Aspekte bearbeitet.

In verschiedenen inklusiven Workshops wurde zum Thema gearbeitet. Aber auch unabhängig davon entstandene Arbeiten sind Teil der Ausstellung. Beteiligt sind ca. 30 Künstlerinnen und Künstler mit und ohne Behinderung, die von dem Projektleiter und Kurator Peter Krullis eingeladen wurden. Im Lauf der etwa anderthalbjährigen Arbeitsphase wurden in vier thematisch ausgerichteten Ausstellungen jeweils unterschiedliche Aspekte thematisiert. In der abschließenden Gesamtschau in der vhs Tübingen sind neben den bereits präsentierten Werken auch viele noch nicht gezeigte Arbeiten zu sehen. Die Mehrzahl der Arbeiten wurden speziell für das Neckarprojekt im Laufe des Jahres 2022 und 2023 gestaltet.

Volkshochschule Tübingen,
Erdgeschoss, Cafeteria, 1. OG

Vernissage:

So, 07.05. um 11.00 Uhr, Cafeteria

Ausstellungsdauer:

10.05.-30.06.2023

Mo bis Fr 08:30 bis 21:00 Uhr,
in den Schulferien bis 17:00 Uhr.

Auf dieser Veranstaltung werden Fotos gemacht, die wir eventuell online veröffentlichen.

Sollten Sie Interesse am Kauf der Exponate haben, erhalten Sie in der Anmeldung nähere Informationen.



Zeichnen mit ...

Die einzelnen Module bieten den Teilnehmern eine Möglichkeit, sich mit sechs unterschiedlichen Zeichenmaterialien vertraut zu machen. Im Laufe des Kurses werden die einzigartigen Eigenschaften des jeweiligen Materials angesprochen. Materialspezifische Arbeitsmethoden und Techniken sowie allgemeine Aspekte des Zeichnens wie Bildaufbau, Perspektive, Licht/Schatten usw. werden in einem intensiven persönlichen Austausch vermittelt. Kleingruppe 6-9 Personen. 10,00 € für Materialkosten bitte im Kurs bar bezahlen oder eigenes Zeichenmaterial mitbringen.



231-20530

Zeichnen mit dem Bleistift

Vitaly Medvedovsky

Sa, 18.03., 10:00-12:00 Uhr

17,10 €, vhs, Atelier, Raum 306

Die vermeintlich bescheidenen Bleistifte bieten eine Reihe von vielfältigen Möglichkeiten – von einfachen Skizzen bis zu hochdetaillierten Zeichnungen.

NEU!

231-20531

Zeichnen mit Kohle

Vitaly Medvedovsky

Sa, 25.03., 10:00-12:00 Uhr

17,10 €, vhs, Atelier, Raum 306

Mit weichen Kohlestäbchen kann man größere Flächen zügig abdecken und dabei lebhaft und kontrastreiche Zeichnungen hervorbringen.

NEU!

231-20532

Zeichnen mit Tinte/Tusche

Vitaly Medvedovsky

Sa, 13.05., 10:00-12:00 Uhr

17,10 €, vhs, Atelier, Raum 306

Feine Tinte-Linien eignen sich sowohl für schnelle, dynamische Skizzen als auch für präzise und detaillierte Arbeiten.

NEU!

231-20533

Zeichnen mit Öl- oder
Wachspastellkreide

Vitaly Medvedovsky

Sa, 20.05., 10:00-12:00 Uhr**17,10 €, vhs, Atelier, Raum 306**

Bunte Pastellkreiden bieten die Möglichkeit farbenreiche Motive und vielfältige Texturen lebhaft abzubilden.

NEU!

231-20534

Zeichnen mit Buntstiften

Vitaly Medvedovsky

Sa, 08.07., 10:00-12:00 Uhr**17,10 €, vhs, Atelier, Raum 306**

Ob wasservermalbar oder nicht, Buntstifte sind ein ideales Material für schnelle Skizzen in der Natur oder im Urlaub.

NEU!

231-20535

Zeichnen mit bunten
Filzstiften/Finelinern

Vitaly Medvedovsky

Sa, 15.07., 10:00-12:00 Uhr**17,10 €, vhs, Atelier, Raum 306**

Mit ihren durchdringenden Farben sind Filzstifte ein prägnantes, dekoratives Material, das sich besonders gut für Illustration eignet.

NEU!

231-20539

Porträtzeichnen

Alexandra Petukhova

Wie beginnt man ein Porträt? Wir studieren den Gesamtaufbau des Kopfes und seiner proportionalen Zusammenhänge. Die elementare Grundform des Kopfes wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und mit Bleistift zeichnerisch umgesetzt. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet, es braucht keine besonderen zeichnerischen Vorkenntnisse. Kleingruppe. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (z.B. H, 2B, 6B), (Knet-)Radiergummi.

dienstags 19:00-21:30 Uhr**ab 07.03., 6 Termine****128,00 € + 36,00 € Modellgebühren****vhs, Atelier, Raum 306**

231-20540

Aktzeichnen

Alexandra Petukhova

Wie erfasst man die menschliche Figur als Ganzes? Wir wollen sie unter folgenden Gesichtspunkten studieren: Konstruktion des Körpers (präzises Sehen und Zeichnen), Schattierung. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet, es braucht keine besonderen zeichnerischen Vorkenntnisse. Kleingruppe. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (z.B. H, 2B, 6B), (Knet-)Radiergummi

dienstags 19:00-21:30 Uhr**ab 16.05., 6 Termine****128,00 € + 36,00 € Modellgebühren****vhs, Atelier, Raum 306**

231-20542

Aquarell:
Panta rhei –
alles fließt

Heike Renz

Wasser hat viele wunderschöne Facetten: ruhig und glatt-wild und reißend-voll und in sanften Wellen. Welche Blaupigmente gibt es und wofür kann man diese benutzen? Wie beeinflusst das Licht die Farbigkeit? Wie stelle ich die Wellen dar? All diese Fragen werden hier besprochen und gleich im Bild umgesetzt.

Für Geübte und Wiedereinsteiger.

Bitte bereithalten: Aquarellfarben, Aquarellpapier ca. DIN A3, Aquarellpinsel mit Spitze (z.B. Gr. 6, 10, 14), Bleistift, Zeichenpapier zum Skizzieren, Wasserglas, Küchenkrepp.

Mo, 17.04./24.04./08.05., 17:30-19:30 Uhr**46,40 €, Zoom Online-Seminar**

NEU!



231-20543

Aquarell:
Malen in Grautönen:
Grau ist das neue Bunt!

Heike Renz

Gerade mit Aquarell lassen sich unendlich viele farbige Grautöne erzeugen. Wir beschäftigen uns mit drei Vorlagen – einem Stilleben, einer Landschaft, einem Blumenstrauß – in Grautönen, ihrer Darstellungsweise und den verschiedenen Grau-Mischungen. Typisch sind dabei dunstige Stimmungen und zarte Farbtöne. Wir sehen Schritt für Schritt, wie das Motiv entsteht und die Farbtöne zusammenspielen und arbeiten das Gesehene nach. Für Anfänger, Geübte und Wiedereinsteiger.

Bitte bereithalten: Aquarellfarben, Aquarellpapier ca. DIN A3, Aquarellpinsel mit Spitze (z.B. Gr. 6, 10, 14), Bleistift, Zeichenpapier zum Skizzieren, Wasserglas, Küchenkrepp.

Mo, 15.05./22.05./12.06., 17:30-19:30 Uhr**46,40 €, Zoom Online-Seminar**

NEU!



Kurse im Bereich EDV



231-50005 / 231-50006

Sketchnotes –

Visualisieren mit dem Stift S. 78

231-50012

Visualisierung und

Digitalisierung von Lehr-

material im Online-Unterricht S. 79

231-52001

Affinity Photo /

Designer / Publisher S. 80

231-52200

Adobe Indesign CC –

Einführung Online S. 80

231-20544

Mit dem Skizzenblock
unterwegs

Ava Smitmans

Kleingruppe. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Sie müssen Ihren Zeichen-Urlaub nicht in der Toskana buchen, auch Tübingen ist voller wunderbarer Motive! Dieser 5-Tage-Intensivkurs bietet einen ersten Einblick in die Welt des Skizzierens, ist aber auch zum Auffrischen/Erweitern bereits erworbener Kenntnisse geeignet. Wir ziehen gemeinsam los und zeichnen in der Stadt und im Grünen. Bei Regen suchen wir überdachte Stellen oder geeignete Innenräume auf. Die Künstlerin zeigt Ihnen perspektivische Grundlagen und den Umgang mit Licht und Schatten. Sie lernen verschiedene Zeichenutensilien zu nutzen, üben genaues Hinschauen und schnelles Erfassen von Situationen. Treffpunkt beim ersten Termin im Raum 306, dem Atelier der vhs, weitere Treffpunkte und Pausen werden dann besprochen.

Mo-Fr, 07.-11.08.,**10:00-14:00 Uhr****133,40 €, vhs, Atelier, Raum 306**

231-20545

Abstrakte Malerei
für Fortgeschrittene

Martina Nehr-Kley

Basierend auf ersten Erfahrungen in der abstrakten Malerei entwickeln Sie in diesem Kurs Ideen und Techniken weiter und vertiefen Ihre Kenntnisse in Maltechnik und Bildaufbau. Darüber hinaus werden mögliche Bildthemen diskutiert, es werden verschiedene (aktuelle) Künstler vorgestellt, deren Werke als Inspiration dienen können. Gemalt wird mit Acryl. Grundkenntnisse erforderlich. Materialkosten für den ersten Termin in Höhe von 6,00 € bitte im Kurs bezahlen, weiteres wird im Kurs besprochen.

mittwochs 18:30-20:45 Uhr,**ab 28.06.****4 Termine, 69,60 €****vhs, Atelier, Raum 306**

die Künstlerei

Öl- und Acrylfarben,
Leinwände, Pinsel,
Aquarellfarben, Blöcke,
Künstlerpapiere –
einfach alles, was Sie für
Ihre Kunst brauchen!

die Künstlerei

Im Sudhaus, Tübingen,
Hechinger Straße 203
Tel: 07071 760711
Mo – Fr 14–18.00 Uhr
Sa 10–13 Uhr

Ölmalen

Für Teilnehmende mit und ohne Malerfahrung. Da die Ölfarben sehr langsam trocknen, kann man sich langsam an das Motiv herantasten und Fehler gut korrigieren. Anfänger/-innen wird der Umgang mit Ölfarben, das Farben mischen aus den drei Grundfarben, Bildaufbau, Perspektive, Licht- und Schattenwirkung vermittelt. Fortgeschrittene werden bei eigenen Bildideen individuell betreut und technisch beraten. Ausführliche Materialliste beim ersten Termin. Wir benutzen kein Terpentin oder andere schädliche Lösungsmittel.

231-20550

Vitaly Medvedovsky

donnerstags 16:45-19:00 Uhr
ab 02.03., 8 Termine
120,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20551

Vitaly Medvedovsky

donnerstags 19:00-21:15 Uhr
ab 02.03., 8 Termine, 120,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

231-20552

Vitaly Medvedovsky

donnerstags 16:45-19:00 Uhr
ab 11.05., 8 Termine, 120,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

231-20553

Vitaly Medvedovsky

donnerstags 19:00-21:15 Uhr
ab 11.05., 8 Termine
120,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

Die Montagsmaler/-innen: Farbe ist Trumpf

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die bereits künstlerische Erfahrungen gesammelt haben und die schon seit längerem mit den unterschiedlichsten Themen und Techniken der Malerei und Zeichnung vertraut sind. Ziel ist es, Farbkonzepte in Kunstwerken zu erkennen und selbst anwenden zu können. Die bildnerischen Themen der Montagsgruppe können je nach Aktualität und Interesse der Teilnehmer/-innen von der Porträt-Malerei, Aktmalerei bis zu realen und imaginären Landschaften und Bildanlässen wie Gedichten, Kurzgeschichten und Bildnarrativen variieren. Die Farbtheorien von Johannes Itten und Harald Küppers bilden die theoretische Grundlage des überwiegend praktischen Kurses. Wir arbeiten vor dem lebenden Modell als auch nach der eigenen Vorstellung, möglichst ohne fotografische Vorlagen, die allzu leicht einen persönlichen Ausdruck und Stil verhindern und schnell steif wirken. Wir vertrauen auf die Begegnung mit Modellen und die Poesie unserer inneren Bilder. Es kommt also auf eine „lebendige“ Durchdringung der Themen und die persönliche Interpretation an. Der malerische Prozess steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: großer Skizzenblock, Papierrollen, Pinsel, Tusche, Farben nach Wahl, farbige Papiere, malerische Restpapiere für skizzenhafte Collagen, Klebstoff, Handspiegel, Mallappen
Alle wasserlöslichen Medien können verwendet werden: Tusche, Tinte, Aquarell- und Deckfarben, Acrylfarben.

231-20554

Frido Hohberger

montags 18:30-20:45 Uhr, ab 27.02.
10 Termine, 192,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

NEU!

231-20555

Frido Hohberger

montags 18:30-20:45 Uhr, ab 12.06.
6 Termine, 115,20 €
vhs, Atelier, Raum 306

NEU!



231-20564

Farbfeldmalerei

Monika Sokol

Die Wirkung farbiger Flächen an sich, monochrom oder vielfarbig, spielen in dieser Art der Malerei die Hauptrolle. Angelehnt an das Color Field Painting amerikanischer Künstler der 50er Jahre (z.B. Mark Rothko, Morris Louis) entwickeln Sie monochrom schwingende, große Farbfelder in subtilen Nuancen, ruhige Farbbahnen, temperamentvolle Farbkompositionen oder bunte, lebhafte Farbteppiche. Sie lernen unterschiedliche Arten des Farbauftrags und deren Wirkung kennen. Durch die Konzentration auf die zwei Bildelemente Fläche und Farbe wird der Malprozess in gewisser Weise vereinfacht. Sie erweitern Ihre Möglichkeiten im Umgang damit. Kurze Ausflüge in die Kunstgeschichte inspirieren und erleichtern den Einstieg, unterstützt durch gestalterische Übungen und kleine Serien auf Papier.

Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Gouache oder Aquarell, Malgründe wie Papier und Leinwand nach eigener Vorliebe, Malerkrepp, Sprühflasche, breite Pinsel / Flachpinsel. Materialgeld von ca. 15,00 € für z.B. Farbzusatzstoffe, spezielle Papiere und Gerätschaften ist im Kurs zu zahlen.

Bei Rückfragen zum Kurs können Sie gerne direkt Kontakt mit der Dozentin aufnehmen. (kreativ@monika-sokol.de oder 0177 – 3010141)

Kleingruppe 7-9 Personen.

Sa, 22.04., 10:00-17:00 Uhr
So, 23.04., 10:00-17:00 Uhr
119,50 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20565

Wege in die Abstraktion

Monika Sokol

Wir experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten abstrakte Malereien zu entwickeln. Sie lernen unterschiedliche Ausgangspunkte und Herangehensweisen an das freie Spiel von Farbe und Form kennen, entdecken dabei Ihre persönlichen Vorlieben und entwickeln Ihre individuelle Vorgehensweise. Materialliste auf der Homepage. Kleingruppe 7-9 Personen. Bitte mitbringen: Acrylfarbe oder Gouache, Malgerätschaften wie vorhanden, Malgründe nach eigenem Belieben: z.B. Papier, Malplatten, Leinwände, Malerkrepp und Sprühflasche, Materialgeld für Farbzusatzstoffe und Material für gestalterische Übungen ca. 15,00 €. Bei Bedarf können alle notwendigen Materialien, nach vorheriger Rücksprache mit der Dozentin unter kreativ@monika-sokol.de, gegen eine verbrauchsabhängige Kostenumlage im Kurs bezogen werden.

Sa, 24.06., 10:00-17:00 Uhr**So, 25.06., 10:00-17:00 Uhr****119,50 €, vhs, Atelier, Raum 306****Wilde Malerei**

Andrea Gauß

Sich mit Acrylfarben auf Leinwand mal so richtig austoben! Wir rühren die Farben mit Pigmenten an und lernen die ganze Vielfalt an Materialien kennen – Lasuren, Pasten, Strukturen, Effekte und Mischtechniken. So entdecken wir in der Praxis ganz individuelle Ausdrucksmöglichkeiten! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Malkleidung, Baumwolllappen, Malutensilien, soweit vorhanden. Die im Kurspreis enthaltene Materialpauschale bezieht sich auf die im Kurs verwendeten Pigmente, Acrylbinder, Strukturlasuren, Pinsel, Palette und Keilrahmen können mitgebracht oder gegen eine Zusatzgebühr im Kurs erworben werden.

231-20566

So, 26.03., 10:00-17:00 Uhr**59,70 € + 11,00 € Materialpauschale
vhs, Atelier, Raum 306**

231-20567

Sa, 06.05., 14:00-18:00 Uhr**So, 07.05., 14:00-18:00 Uhr****68,30 € + 11,00 € Materialpauschale
vhs, Atelier, Raum 306**

231-20568

So, 16.07., 10:00-17:00 Uhr**59,70 € + 11,00 € Materialpauschale
vhs, Atelier, Raum 306****Aktuelle Kurse**

Weitere Kurse kommen im Laufe des Semesters hinzu. Schauen Sie gerne regelmäßig unter:

www.vhs-tuebingen.de

231-20572

**Unser Familienbild
als Gemeinschaftsprojekt**

Ava Smitmans

Kinder und Eltern, Großeltern, Enkel, Tanten, Nichten, Cousins und Cousinen und alle, die sich als Familie fühlen, sind eingeladen, gemeinsam ein Bild mit dem zu zeichnen, zu malen und zu kleben, was für sie zur Familie dazugehört: Familienmitglieder inkl. tierische Begleiter, Gegenstände, die zu ihrem Alltag und Zuhause gehören und ihnen wichtig sind, gemeinsame oder eigene Träume und Wünsche und und und... Wir sammeln Ideen und sprechen über die Umsetzung, und dann sitzt jede Gruppe um ein großes Papier, auf das sie gemeinsam malt und collagiert, alle auf ihre eigene Weise. Die Dozentin steht unterstützend zur Seite. So haben die Familien Freude am gemeinschaftlichen Tun, lernen mit- und voneinander und haben am Schluss ein großes, buntes Familienbild, das sie an einen Platz hängen können, wo sie sich gerne zusammen aufhalten, oder wo sie aneinander denken können. Preis pro Familie. Bitte mitbringen: Bleistifte, Radierer, Spitzer, Deckfarben, Pinsel, Kreiden, Filzstifte, Schere, Klebstoff, bunte Papierreste. Unkostenbeitrag für das große Papier in Höhe von 3,00 € bitte bar im Kurs entrichten.

So, 05.03., 15:00-18:00 Uhr**25,60 €, vhs, Atelier, Raum 306**

231-20574

Inspiration Kandinsky

Ava Smitmans

Kandinsky war ein faszinierender Künstler, der die moderne Malerei maßgeblich mitprägte. Von der expressiv gemalten Landschaft entwickelte er seine Bilder immer weiter bis zu völligen Abstraktion. Seine späten Arbeiten komponierte er aus geometrischen und freien Formen, Linien und Farben. Auf diesen spannenden Weg wollen wir uns in diesem Workshop auch begeben, uns durch ihn inspirieren lassen und ihn mit eigenen Bildern nachvollziehen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die Wege abseits vom realistischen Arbeiten beschreiten möchten. Kleingruppe 7-9 Personen. Bitte mitbringen: Malblock/Malpapier DIN A 3 oder auch größer, Tesakrepp zum Aufkleben des Papiers auf die Malplatten im Atelier, Deck-/Aquarell- oder Acrylfarben mit entsprechenden Pinseln, Palette, Mallappen, Bleistift

Sa, 11.03., 15:00-18:00 Uhr**25,60 €, vhs, Atelier, Raum 306**

NEU!

**Ausstellung:
Seid Sand, nicht Öl
im Getriebe der Zeit**

Ausstellung von Collagen, die im Rahmen eines Kunst-Wettbewerbs für junge Menschen der Buchhandlung Bücher & Kunst WEKENMANN eingesandt werden.

Ein Ausstellungsrundgang ist geplant zum Ende der Ausstellung. Der Termin wird noch bekanntgegeben.

In Kooperation mit Bücher & Kunst WEKENMANN, der Hirsch-Begegnungsstätte und der Mitinitiatorin, Künstlerin und Kunsthistorikerin Martina Nehr-Kley.

Volkshochschule Tübingen, Erdgeschoss, Cafeteria, 1. und 2. OG

Ausstellungsdauer:**12.07.-15.09.2023**

Ein Ausstellungsrundgang ist geplant zum Ende der Ausstellung. Der Termin wird noch bekanntgegeben.

Mo bis Fr 08:30 bis 21:00 Uhr, in den Schulferien bis 17:00 Uhr.

Auf dieser Veranstaltung werden Fotos gemacht, die wir eventuell online veröffentlichen.

Sollten Sie Interesse am Kauf der Exponate haben, erhalten Sie in der Anmeldung nähere Informationen.

231-20573

**Inspiration
Expressionismus**

Ava Smitmans

Der Anspruch, Gegenstände, Landschaften oder Figuren unbedingt realistisch abbilden zu wollen, hindert Anfänger/-innen oftmals daran, selber zu malen. Die Künstler/-innen des Expressionismus haben jedoch ganz eigene, ausdrucksstarke Wege gefunden, Dinge darzustellen. Es ist spannend, Arbeiten z.B. von Ernst Ludwig Kirchner, Gabriele Münter oder August Macke zu betrachten: Wie sind sie gemalt? Mit welchen Mitteln kann ein Motiv zu etwas Neuem und Eigenem entwickelt werden? Inspiriert von diesen Betrachtungen lassen wir selber Arbeiten entstehen. Auch geübtere Maler/-innen können in diesem Kurs neue Impulse für ihre Werke finden. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Kleingruppe 7-9 Personen.

Bitte mitbringen: je nach Vorliebe Aquarell-, Deck- oder Acrylfarben, Pinsel, Mallappen, Öl- oder Pastellkreiden, entsprechende Malblöcke DIN A3 oder DIN A2.

20 Minuten Mittagspause

So, 09.07., 10:00-15:00 Uhr**42,70 €, vhs, Atelier, Raum 306**

NEU!

Handwerk und Kunsthandwerk

Buchbinden – Kleingruppe

Kleingruppe. Selbstgemachte Bücher, Broschüren oder Pappbände sind etwas Besonderes. Die Herstellung ist nach dem Beherrschen der Grundarbeitsschritte leicht zu erlernen und mit wenig Werkzeug auch zu Hause durchzuführen. Wir behandeln fadengeheftete Bücher sowie verschiedene Möglichkeiten der Buchdeckel-Gestaltung: Elefantenhaut, Leineneinband und französische Marmorpapiere.

231-20622

Claudia Brücke

montags 17:00-20:00 Uhr, ab 06.03.
8 Termine, 176,00 €
Buchbindewerkstatt, Rathaus Tübingen
Haagasse 2 (Seiteneingang Rathaus)

231-20623

Claudia Brücke

montags 17:00-20:00 Uhr, ab 22.05.
8 Termine, 176,00 €
Buchbindewerkstatt, Rathaus Tübingen
Haagasse 2 (Seiteneingang Rathaus)



Kreatives Buchbinden

Ashleigh Cunningham

In verschiedenen Workshops werden wir historische Buchbindetechniken erlernen. Die drei Techniken, die wir uns ansehen werden, sind die Koptische Heftung, die dekorative Langstich-Heftung und die japanische Stichbindung. Wenn Sie lernen möchten, Ihr eigenes Buch in einer entspannten, kreativen Umgebung zu gestalten, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar. Am Ende des jeweiligen Kurses werden Sie Ihr eigenes Buch bzw. Heft in den Händen halten.

Materialkosten in Höhe von 20,00 € bitte in den Kursen bezahlen. Bitte mitbringen: Klebestifte, Schere, Schneidematte, Bleistifte/Stifte/Marker und Lineale. Wer zu Hause Stickgarne und dekoratives Papier hat, darf diese gerne mitbringen.

231-20627

Koptische Heftung

Fr, 10.03., 18:30-20:30 Uhr
17,10 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20628

Langstich-Heftung

Fr, 05.05., 10:00-12:30 Uhr
21,30 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20629

Langstich-Heftung

Fr, 12.05., 10:00-12:30 Uhr
21,30 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20630

Japanische Stichbindung

Fr, 30.06., 18:30-20:30 Uhr
17,10 €, vhs, Atelier, Raum 306

231-20641

Kleine Skulpturen aus Holz

Heidemarie Messner

Ein Stück Holz ist Werkstoff, der am Wegrand wächst! Die natürlichen Maserungen, die Astansätze, auch die Schadstellen inspirieren zum fantasievollen Gestalten. Nach der Auswahl des Holzes erlernen wir das „Hineinsehen“ in Formen – dann wird mit dem passenden Werkzeug abgearbeitet, was nicht dazugehört. So entstehen kleinere Skulpturen. Lindenholz ist weich und leicht zu bearbeiten. Obst- und Nadelhölzer sind zwar härter, weisen aber oft mit ihren Verwachsungen auf besondere Formen hin. Schnitzseisen, Klüpfel, Schraubzwingen sind vorhanden, zur Ergänzung sind eigene Werkzeuge willkommen. Kosten für Holz werden im Kurs abgerechnet (5,00-30,00 €), es kann eigenes Holz mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr, 17.03., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 18.03., 10:00-17:00 Uhr
89,60 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015

231-20643

Korbflechten mit Weiden

Ralph-Guido Günther

Korbflechten ist eine der ältesten Techniken der Menschheit, denn man braucht nichts als Ruten, Wasser und einfache Werkzeuge. In diesem Korb werden wir einen runden Henkelkorb herstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Meterstab, scharfe Gartenschere, scharfes Messer (kein Wellenschliff), runder Vorstecher oder mittelgroßer Schraubenzieher, Hammer, Wassersprühflasche. Materialkosten ca. 10,00 €.

1 Stunde Mittagspause am Samstag

Fr, 24.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 25.03., 08:30-18:00 Uhr
98,10 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015

Aktuelle Kurse

Weitere Kurse kommen im Laufe des Semesters hinzu. Schauen Sie gerne regelmäßig unter:

www.vhs-tuebingen.de

Keramik-Tonwerkstatt

Anfänger/-innen werden die Grundlagen der Arbeit mit Ton vermittelt, wie das figürliche Gestalten, das Herstellen von Gefäßen aller Größen und Formen, das fantasievolle (freie) Plastizieren, das Drehen auf der Scheibe oder auch die Glasurbearbeitung. Fortgeschrittene können aufbauende und weiterführende Techniken erlernen und anwenden. Dabei werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen berücksichtigt und gezielt gefördert. Das Arbeitsspektrum beinhaltet eine große Gestaltungsbreite – auch besondere Wünsche werden berücksichtigt.

231-20655

am Nachmittag

Christiane von Seebach

montags 16:45-19:15 Uhr
ab 06.03., 7 Termine
116,70 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

231-20656

am Nachmittag

Christiane von Seebach

montags 16:45-19:15 Uhr
ab 15.05., 7 Termine
116,70 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

231-20657

am Abend

Christiane von Seebach

montags 19:30-22:00 Uhr
ab 06.03., 7 Termine
116,70 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

231-20658

am Abend

Christiane von Seebach

montags 19:30-22:00 Uhr
ab 15.05., 7 Termine
116,70 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

231-20659

am Vormittag

Christiane von Seebach

dienstags 09:00-12:00 Uhr
ab 07.03., 7 Termine
140,00 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

231-20660

am Vormittag

Christiane von Seebach

dienstags 09:00-12:00 Uhr
ab 16.05., 7 Termine
140,00 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013





231-20661

Töpfern an der Drehscheibe – Workshop

Henriette Lempp

Anfänger/-innen erlernen Schritt für Schritt die Grundlagen und Techniken des Drehens auf der elektrischen Töpferdrehscheibe unter professioneller Anleitung in kreativer und entspannter Atmosphäre. Fortgeschrittene werden in ihrer Weiterentwicklung gefördert. Ob Schale, Teller, Tasse oder Vase, die fertigen Objekte werden von der Kursleiterin glasiert und gebrannt. Das Material wird im Kurs bereitgestellt. Elektrische Drehscheiben sind vorhanden. Kleingruppe 6-9 Personen. 30 Minuten Mittagspause.

Sa, 22.04., 10:00-15:00 Uhr

So, 23.04., 10:00-15:00 Uhr

85,30 € + 12,00 € Materialgebühren

vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013



231-20681

Handwerkskunst-Kochmesser

Colin Gunaratnam

Das wichtigste Werkzeug zum Kochen ist das Messer. Am ersten Kurstermin werden wir unseren Messer-Rohling individuell gravieren, bevor wir am 2. Kurstermin den Messergriff und die Messerklinge vorbereiten auf den folgt dann der letzte Schritt am 3. Kurstermin, an dem wir die Hochzeit von Messer und Klinge feiern. Lernen Sie im Baukastenprinzip Ihr eigenes Kochmesser anzufertigen. Es werden keine speziellen handwerklichen Vorkenntnisse benötigt. Ich leite Sie Schritt für Schritt an. Weitere Infos auf: messerschmuck.de/kurse. Ich freue mich auf Sie! Materialkosten von ca. 40,00 € sind im Kurs beim Kursleiter in bar zu bezahlen.

mittwochs, 29.03., 05.04., 12.04.,

17:30-20:30 Uhr

76,80 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015

NEU!

Textiles Gestalten

231-20671

Alles blau! –

Ein Shibori-Batik-Workshop

Christine Jirikovsky

Wir kneten, wickeln und binden im modernen Shibori-Stil. Ob T-Shirt, Kissenbezug oder Geschirrtuch, wir verwandeln schlichte weiße Baumwolltextilien in einzigartige Unikate. Im Workshop werden verschiedene einfache Techniken der Mustergestaltung vorgestellt, unter Anleitung praktisch umgesetzt und schließlich in ein blaues Farbbad getaucht. Materialkosten in Höhe von ca. 7,00 € bitte bar im Kurs bezahlen. Bitte mitbringen: 2 gewaschene Baumwolltextilien, 1 Päckchen Haushaltsgummis (verschiedene Längen und Dicken), 1 Paar Gummihandschuhe, 1 Plastiktüte

Sa, 17.06., 14:00-17:00 Uhr

25,60 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015



Musikalische Praxis

Nachmittagsakademie

Musikgeschichte:

Strawinsky, das „musikalische Chamäleon“, hat als einer der wandlungsfähigsten Komponisten die unterschiedlichsten Stile geprägt und mit seinem „Sacre du Printemps“ sogar eine legendäre Saalschlacht ausgelöst. Impressionismus, Expressionismus, Atonalität und Zwölftonmusik – wie Picasso erfand sich Strawinsky immer wieder neu und schuf noch mit über 80 Jahren spektakulär innovative Musik, die wir mit Werken seiner Zeitgenossen vergleichen werden. Neben Kurzvorträgen zum biografischen und zeitgeschichtlichen Hintergrund werden ausgewählte Musikbeispiele hörend oder auch in der Partitur mitlesend gemeinsam analysiert, um daran charakteristische Stil- und Strukturmerkmale aufzuzeigen.

231-20701

Igor Strawinsky und seine Zeit

Dr. Achim Stricker

donnerstags 14:00-16:30 Uhr, ab 09.03.

4 Termine, 70,00 €, vhs, Raum 015

231-20702

Igor Strawinsky und seine Zeit

Dr. Achim Stricker

donnerstags 17:00-19:30 Uhr, ab 09.03.

4 Termine, 70,00 €, vhs, Raum 015

231-20801

accordion, accordéon, Akkordeon!

Sigrid Böhler

Kleingruppe. Ob Sie es auf der Bühne gefunden oder von der Großtante geerbt haben: Sie haben ein Akkordeon! Wir erkunden die vielfältigen akustischen Möglichkeiten dieses genialen Musikinstruments und improvisieren über vorgegebene Strukturen. Gemeinsames Experimentieren und Zusammenspiel anhand von Musikbeispielen aus aller Welt wechseln mit Informationen über das Innenleben des Instruments und über seine wilde Geschichte. Ob Sie spielen können oder nicht: Verlassen Sie sich auf Ihr Akkordeon! Voraussetzungen: ein Akkordeon, Neugier und Experimentierfreude.

So, 12.03., 13:00-18:00 Uhr

42,70 €, vhs, Raum 310

231-20802

Trau dich, Akkordeon!

Improvisation für Neulinge auf dem Akkordeon

Sigrid Böhler

Kleingruppe. Wir müssen nicht gut spielen können, zur Improvisation ist es nie zu früh! Ohne Noten finden wir in das improvisatorische freie Spiel mit der rechten Hand und grooven mit links. Kenntnisse in Musiktheorie sind im Akkordeon schon eingebaut, sie sind also für den Kurs nicht nötig. Im Vordergrund stehen die Freude am gemeinsamen Spiel und das Erlebnis, das eigene Temperament und die momentane Stimmung musikalisch einzubringen. Voraussetzungen: Ein gleichtöniges (chromatisches) Akkordeon mit mindestens 40 (Standard-) Bässen und elementare Vorkenntnisse wie rhythmisches Bass-Akkord-Spiel links, rechts einfache Melodien/Kinderlied spielen. Der Kurs „accordion, accordéon, Akkordeon!“ wird zur Vorbereitung empfohlen.

So, 07.05., 13:00-18:00 Uhr

42,70 €, vhs, Raum 310



Die vhs Sign Singers



Die vhs Sign Singers sind auch über die Grenzen des Regierungsbezirks Tübingen hinaus bekannt: im Mai hatten sie bei der Landesgartenschau in Neuenburg am Rhein einen Auftritt mit viel Applaus. Auch Tübinger wissen, wie mitreißend die vhs Sign Singers sind! Schon seit 2015 gibt es den Gebärdensprachchor unter der Leitung der erfahrenen Gebärdensprachdolmetscherin Rita Mohlau an der Volkshochschule Tübingen.

Die vhs Sign Singers übersetzen bei Konzerten simultan die Liedtexte in die deutsche Gebärdensprache. Diese Übersetzungsleistung ermöglicht gehörlosen Menschen Partizipation am kulturellen Leben in Tübingen, baut Berührungsängste gegenüber Gehörlosen ab und wirkt bei den Auftritten integrativ, indem Menschen unterschiedlicher sozialer und kultureller Herkunft trotz Sprachbarrieren miteinander in Kontakt kommen. Da diese Form der Übersetzung auch einen mimisch-theatralischen Aspekt hat, werden über die Worte hinaus auch Emotionen transportiert.

Auftritte der vhs Sign Singers werden online bekanntgegeben.

Bitte fragen Sie frühzeitig an, wenn Sie die vhs Sign Singers für einen Auftritt buchen möchten.

Information und Anmeldung:

Caroline Minner, Tel.: 07071 5603-34, E-Mail: kreativ@vhs-tuebingen.de

Der Chor probt vierzehntägig donnerstags um 18:30-20:30 Uhr. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Gebärdensprachkompetenz auf mindestens Niveaustufe A1. Diese kann an der vhs Tübingen erworben werden.

Sie wollen mitgebärden?

Dann erkundigen Sie sich nach dem nächsten Casting-Termin!



Bluesharp/ Mundharmonika

Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse! Die Bluesharp/Mundharmonika wird häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt, sie ist klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt, also ein vollwertiges Instrument für die (Hosen-)Tasche. Im Kurs für Menschen ohne Vorkenntnisse lernen Sie Wissenswertes zur Entwicklung der Bluesharp über Atem- und Grundtechniken des Spielens, z.B. das Einzeltonspielen, kennen und wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Ziel ist hier das Spielen der Tonleiter in der zweiten Oktave. Das Bluesschema und weitere Spieltechniken werden eingeführt. Benötigt wird eine diatonische Richter-Mundharmonika, auch Bluesharp genannt, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von Seydel, und in C gestimmt ist. Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 346 443 92 oder per Email an harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

231-20804

Workshop

Kay Steffens

Sa, 20.05., 13:00-18:00 Uhr
42,70 €, Zoom Online-Seminar

NEU!



231-20805

Kurs Niveau I

Kay Steffens

Mi, 12.07./19.07./26.07.,
20:00-21:30 Uhr
38,40 €, Zoom Online-Seminar



Aktuelle Kurse

Weitere Kurse kommen im Laufe des Semesters hinzu. Schauen Sie gerne regelmäßig unter:
www.vhs-tuebingen.de



231-20807

Gitarre Grundkurs

Gerd Waiblinger

Anhand bekannter Songs werden die grundlegenden Akkorde auf den ersten drei Bündeln sowie einfache Begleittechniken erlernt. Bereits in der ersten Stunde können Anfänger/-innen ein Lied begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigenes Lehrmaterial. Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs abgerechnet. Kleingruppe. Bitte bringen Sie eine funktionstüchtige Gitarre mit, die auf EAdghe gestimmt ist.

montags 18:15-19:15 Uhr, ab 06.03.
8 Termine, 68,20 €, vhs, Raum 108

231-20809

Gitarre Grundkurs mit Vorkenntnissen

Gerd Waiblinger

Die Begleittechnik wird mit Hilfe von verschiedenen Zupfsystemen und Anschlagstechniken verfeinert. Barré-Griffe werden dabei in dosierter Form eingebracht. Voraussetzung: Kenntnis der Grundakkorde auf den ersten drei Bündeln. Eigenes Lehrmaterial. Materialkosten in Höhe von 4,00 € werden im Kurs abgerechnet. Kleingruppe 5-7 Teilnehmer/-innen.

montags 19:45-20:45 Uhr, ab 06.03.
8 Termine, 68,20 €, vhs, Raum 108

231-20811

Ukulele I

Workshop für Einsteiger/-innen

Anette Battenberg

Die kleine Ukulele erobert seit etwa zwei Jahrzehnten die ganze Welt und begeistert Menschen aller Altersgruppen, unterschiedlichster Musikvorlieben und musikalischer Ambitionen. Sie überzeugt mit ihrer unglaublichen Vielseitigkeit, ihrer handlichen Größe und ihrem fröhlichen Klang. Dieser Workshop richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Wir lernen die richtige Haltung, erste Akkorde, Schlagmuster, einfaches Picking und erhalten Werkzeug zum Weiterüben. Aller Anfang ist hier mal überhaupt nicht schwer! Nach kurzer Zeit spielen wir zusammen erste Lieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für das Notenheft (5,00 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte Ukulele, Notenständer und Schreibzeug mitbringen.

Wir bitten Sie, in den Tagen vor dem Workshop selber die Ukulele zu stimmen. Infos dazu auf unserer Homepage im Kurs.

Sa, 18.03., 13:00-18:00 Uhr
42,70 €, vhs, Saal



231-20813

Ukulele II

Aufbau-Workshop

Anette Battenberg

Dieser Workshop richtet sich an die Absolvent/-innen des Ukulele I-Workshops und an Quereinsteiger/-innen, die bereits einfache Griffe und Schlagmuster beherrschen (auch auf Gitarre oder Mandoline etc.). Wir spielen in der Stimmung G-C-E-A. Wir lernen weitere Akkorde (z.B. Vier-Finger-Griffe), üben den korrekten Fingersatz für einfachere Griffwechsel, lernen wei-

tere Zupf- und Schlagmuster kennen und legen einen Schwerpunkt auf den für die Liedbegleitung grundlegenden „Common Stroke“. Außerdem beschäftigen wir uns auch ein wenig mit den den Akkorden zugrundeliegenden Harmonien und Tonarten und lernen den Quintenzirkel als Freund und Helfer bei der Suche nach der richtigen Liedbegleitung kennen. Kosten für Notenblätter (5,00 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte Ukulele, Notenständer und Schreibzeug mitbringen. Wir bitten Sie, in den Tagen vor dem Workshop selber die Ukulele zu stimmen. Infos dazu auf unserer Homepage im Kurs.

Sa, 24.06., 13:00-18:00 Uhr
42,70 €, vhs, Saal

231-20814

NEU!

Swing Your Ukulele

Anette Battenberg

Für alle Absolvent/-innen der Ukulele-Workshops der vhs Tübingen bzw. Spieler/-innen mit vergleichbarem Niveau.

Swing Your Ukulele dient der Vertiefung der in den Einsteiger/-innen-Workshops erlernten Techniken und Fertigkeiten: Akkordwechsel, rhythmisches Strumming, einfache Pickings, Spielen und Singen.

Wir schauen uns einfache Arrangements an, die wir auch auf andere Lieder übertragen können, und üben, miteinander in einer Gruppe zu spielen. Auch wenn der Abend die ideale Vorbereitung für den Aufbau-Workshop am 24. Juni 2023 (231-20813) darstellt – auch Absolvent/-innen früherer Aufbau-Workshops und Quereinsteiger/-innen mit den nötigen Grundkenntnissen (s. Workshopbeschreibung Ukulele I für Einsteiger/-innen) sind herzlich willkommen. Kosten für das Notenheft (3,00 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte Ukulele, Notenständer und Schreibzeug mitbringen.

Fr, 12.05., 19:00-21:00 Uhr
15,60 €, vhs, Raum 114

Die Freiheit zu singen

Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen aktivieren wir unsere natürlichen Stimmen, experimentieren mit dem Klang und erweitern unsere individuellen gesanglichen Fähigkeiten. Spielerisch wecken wir unser Rhythmusgefühl, entdecken improvisierend Harmonien und finden in die Mehrstimmigkeit. Wir schulen unser Gehör und probieren das einfache Singen nach Noten. Chorlieder aus verschiedenen Epochen und Ländern sowie Oldies und Spirituals verschaffen uns einzigartige Klangerlebnisse. Wer möchte, kann die eigene Stimme solistisch ausprobieren. Voraussetzung: Lust zu Singen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

231-20830

Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr, ab 27.02.
5 Termine, 50,00 €, vhs, Saal

231-20831

Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr, ab 17.04.
5 Termine, 50,00 €, vhs, Saal

231-20832

Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr, ab 12.06.
5 Termine, 50,00 €, vhs, Saal

Tanzpraxis



231-20902

NEU!

Rapa Nui, Tanz der Osterinsel

Einführungsworkshop

Judith Ximena Alarcón González

Für Frauen. Der traditionelle Tanz von Rapa Nui (Osterinsel), steht für Identifikation mit der Natur, der Insel, dem Meer, Wind, Muscheln und Fischen. Wir verbessern durch Lockerungsübungen die Beweglichkeit unserer Hüfte und lernen nach und nach die grundlegenden Rapa Nui- und tahitianischen Bewegungen und ihre Bedeutung kennen. Daraus entwickeln wir kleine Choreografien, die wir mit strahlendem Lächeln, rhythmischem Hüftschwung und weichen fließende Arm- und Handbewegungen ausführen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch für Mädchen ab 12 Jahren in Begleitung ihrer Mütter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. einen Pareo, Socken zum Tanzen, ein Getränk.

Sa, 18.03., 11:00-13:00 Uhr
17,10 €, vhs, Saal

231-20903

Schottische Ceilidh-Tänze mit Live-Musik

Workshop

Sigrid Böhler, Magdalena Sannwald

Schottische Ceilidh-Tänze sind kulturelle Mitmach-Traditionen für jedes Alter. Jeder Tanz hat eine eigene Choreographie aus wiederkehrenden Figuren, die nach und nach erlernt und getanzt werden. Die typischen Schritte werden angeleitet und geübt. Wir tanzen – wenn möglich – in Sets von sechs oder acht Personen. Die Schritte können sportlich gesprungen, elegant getanzt oder gegangen werden, sodass Tänzer/-innen aller Niveaus mithalten können. Bei schwungvoller Musik geht es dann los!

Schottisches Tanzen ist ideal für Geist und Körper. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Frauen gerne weite Röcke, Männer auch Kilt. Bequeme gutschitzende Schuhe (auch Turnschuhe oder Schlappchen) mit weichen Sohlen sind ideal. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einzelpersonen sind willkommen. Gegebenenfalls können Tänze ausgewählt und so modifiziert werden, dass der Abstand jederzeit gewahrt wird!

So, 19.03., 14:00-18:00 Uhr
34,10 €, vhs, Saal

231-20904

Mitmachtänze aus aller Welt

Anja von Richthofen

„Es gibt Abkürzungen zum Glück und Tanzen ist eine davon.“ Vicki Baum

Wir lernen die Vielfalt der geselligen Tänze aus so unterschiedlichen Ländern wie Frankreich, Israel, dem Balkan, Deutschland, Griechenland und der ganzen Welt kennen. Wir wechseln zwischen ruhigen Melodien und lebhaften Rhythmen, tanzen im Kreis, in der Gasse oder mit Partnerwechsel. Paartänze sind nicht geplant. Die Schritte und die Figuren sind einfach und schnell zu erlernen, so dass alle gut mittanzen können. Wir tanzen traditionelle, aber auch neu choreografierte Tänze, die Freude bringen. Vorkenntnisse und Tanzpartner/-innen werden nicht benötigt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe zum Tanzen und ein Getränk.

Sa, 22.04., 14:00-17:30 Uhr
29,90 €, vhs, Saal

231-20905

Swing mit Lindy Hop

Workshop

Sigrid Böhler

Eine kleine Einführung in den großen Swing – gepflegt bis wild – Hauptsache abtanzen! Basierend auf dem einfachen Grundschrift von West- und East-coast-Swing und der Grundhaltung im Paar werden nach und nach Dreh-, Wickel- und Schrittfiguren vermittelt und geübt. Mit Spaß und Freude tanzen Sie bald zu mitreißender Musik (Swing- Fox, Boogie, Jive, Westcoast). Der Grundschrift des Lindy Hop und weitere Figuren werden vorgestellt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Frauen gerne fliegende Röcke, und gutschitzende Schuhe mit drehfreudigen Sohlen (auch glatte Turnschuhe). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung einzeln oder paarweise möglich. Preis pro Person.

So, 23.04., 14:00-18:00 Uhr
30,90 €, vhs, Saal





231-20906 **Tango Argentino** Workshop

Sigrid Böhler

Zu sinnlicher, leidenschaftlicher Musik des Tango Argentino lernen wir dessen Bewegungen und Gestaltungselemente und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittkombinationen werden vorgestellt, so dass Sie bald Ihre eigenen Variationen tanzen. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die „Szene“ fließen ein. Videoclips von Tanzszenen geben einen Einblick in seine Stilrichtungen und das Ambiente. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Schuhe mit glatten (Leder-) Sohlen. Anmeldung einzeln oder paarweise möglich. Preis pro Person.

So, 14.05., 13:00-18:00 Uhr
38,70 €, vhs, Saal

Bitte beim Tanzen Highheels nur mit Absatzschonern tragen, Sie schonen damit unseren Boden.

231-20907 **Mitmachtänze aus aller Welt**

Anja von Richthofen

So, 18.06., 10:00-12:30 Uhr
21,30 €, vhs, Saal

Mehr Infos siehe S. 35, Kurs 231-20904

231-20908 **Swing mit Lindy Hop** Workshop

Sigrid Böhler

So, 25.06., 14:00-18:00 Uhr
30,90 €, vhs, Saal

Mehr Infos siehe S.35, Kurs 231-20905

231-20909 **Tänze aus Skandinavien**

Anja von Richthofen

Dieser Tanzkurs lädt zum Kennenlernen skandinavischer Tänze und Musik ein. Wir üben Paartänze, Kettentänze und gesellige Tänze mit Partnerwechsel. So vielfältig wie Skandinavien ist, so abwechslungsreich wird es auch bei uns werden: ruhige Melodien und flotte Musik, einfache Tänze und anspruchsvollere Bewegungen werden uns begegnen.

Sa, 15.07., 14:00-17:30 Uhr
So, 16.07., 10:00-13:00 Uhr
55,50 €, vhs, Saal

231-20916 **Balfolk – So tanzt Frankreich**

Anja von Richthofen

In unserem Kurs lernen wir Tänze, wie sie auf einem „Balfolk“, einem Tanzfest in Frankreich, getanzt werden. In unseren abwechslungsreichen Abenden üben wir Paartänze (z.B. Walzer, Schottisch, scottish impair, Mazurka), wir tanzen aber auch im Kreis (Branle) oder in der Kette (z.B. An Dro), in der Gasse (Bourrée) oder mit Partnerwechsel (z.B. Cercle oder Chapelloise). Der Balfolk-Gedanke kommt aus Frankreich, deshalb gibt es viele traditionelle französische Tänze, aber es werden auch Tänze aus anderen Regionen Europas getanzt. Die Grundschriffe sind einfach und schnell erlernbar, damit die Tanzfreude garantiert ist. Inzwischen gibt es Balfolks fast überall in Europa und die Idee, dass Jung und Alt, Könnner und Anfänger, miteinander tanzen und Spaß haben, macht die Balfolk-Szene so sympathisch und beliebt. Neugierige sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse nicht erforderlich, die Anmeldung von Einzelpersonen ist möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe zum Tanzen, und ein Getränk.

freitags 19:30-21:30 Uhr
ab 17.03., 3 Termine
46,40 €, vhs, Raum 114

231-20918 **Modern American Square Dance**

Wolfgang Rieger

Hier wird zu vielfältiger Musik im Viereck getanzt! Der Workshop gibt einen Einblick in die Welt des Square Dance, dem amerikanischen Volkstanz, der in Deutschland weit verbreitet getanzt wird. Jung und Alt, Singles und Paare sind herzlich willkommen. Mit Spaß ab der ersten Minute erlernen wir grundlegende Figuren. Keine Tanzerfahrung oder Englischkenntnisse notwendig. Getränk bitte mitbringen. In Zusammenarbeit mit dem Verein Stoke-Boat-Promenaders e.V.

Fr, 22.09., 19:00-21:00 Uhr
15,50 €, vhs, Saal

NEU!

231-20919 **Line-Dance – vom Charthit bis zum Oldie**

Fabienne Göçmener-Rath

Haben Sie Freude an Bewegung zur Musik und wollen ohne Partner/-in zu neuen Tanzformen tanzen? Dann sind Sie hier richtig. Unter Line-Dance versteht man Tänze, die ohne direkte/n Partner/-in in einer Reihe neben- und/oder hintereinander getanzt werden. Es wird zu Musik vom Charthit bis zum Oldie getanzt. Die Schrittfolgen sind nicht schwierig zu erlernen, aber Tanzerfahrung ist von Vorteil. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken und viel Spaß an Bewegung. Ideal für Teilnehmer/-innen, die Erfahrung in Tanzschritten haben, rechts, links etc.

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 27.02.
10 Termine, 73,30 €, vhs, Saal

231-20920 **Line Dance Irish & More**

Prof. Gunter Grueninger

Line Dance gibt es nicht nur zu Western- und Countrymusik, genau so verbreitet ist er zu Irish Pub-Musik. Die Choreographien sind dem jeweiligen Musikstil angepasst. Getanzt wird Line Dance in gestaffelten Reihen und selten auch im Kreis. Man benötigt keine/n feste/n Tanzpartner/-in, der Kurs ist für einzelne Frauen und Männer unterschiedlichen Alters geeignet. Das schrittweise Erlernen der Tanzschritte trainiert Körper und Gedächtnis. Wir tanzen vorzugsweise auf irische Publieder wie Whisky in the Jar, I'll tell me Ma, Spanish Lady u. v. m. Beweg Dich und hab Spaß dabei!

donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab 09.03.
10 Termine, 77,30 €, vhs, Saal

Lindy Hop

Friederike Bärhold, Konrad Hagn

Lindy Hop ist ein Partnertanz, der in den 1930er Jahren in der afro-amerikanischen Community entstanden ist und vorwiegend auf Swinging Jazz getanzt wird. Durch das kreative Spiel mit der Musik und dem/der Partner/-in macht Lindy Hop großen Spaß und fühlt sich frei und beschwingt an!

Lindy Hop – Beginner 1

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen gedacht, aber hilft auch allen, die Basics nochmal wiederholen und üben möchten. Wir lernen, ein Gefühl für Swingmusik zu entwickeln, die Grundbewegungen, coole Moves, und vor Allem: uns beim Tanzen nicht zu ernst zu nehmen! Bitte tragen Sie Hallentanzschuhe.

231-20923
freitags 18:15-19:45 Uhr, ab 03.03.
8 Termine, 102,40 €, vhs, Raum 014

231-20924
freitags 18:15-19:45 Uhr, ab 12.05.
8 Termine, 102,40 €, vhs, Raum 014
Kein Kurs am 19.05.

NEU!



Lindy Hop – Beginner 2

Der Kurs ist auf Teilnehmer/-innen des Beginner 1-Kurses ausgerichtet, aber hilft auch allen Tänzern, die vom Lindy Fever gepackt sind und die Basics verfestigen wollen. Wir lernen aufbauend auf 6-Count und 8-Count Basic in Open und Close Position weiter fortgeschrittene Moves. Bitte tragen Sie Hallentanzschuhe.

231-20925

freitags 20:00-21:30 Uhr
ab 03.03., 8 Termine
102,40 €, vhs, Raum 014
Kein Kurs am 19.05.

231-20926

freitags 20:00-21:30 Uhr
ab 12.05., 8 Termine
102,40 €, vhs, Raum 014
Kein Kurs am 19.05.

231-20928

Modern Dance, Improvisation und Gestaltung

Iris Braun-Schärdel

Im geschützten Rahmen dieses Kurses können individuelle, biografisch geprägte Bewegungsmuster erspürt werden. Wir erleben durch spielerisches Erproben von Körpersprache und das Erlernen kleiner Bewegungsverbindungen auf Basis des Modernen und des Zeitgenössischen Tanzes neue Arten uns zu bewegen. Aus einzelnen Elementen kleiner Etüden entsteht im Verlauf des Kurses nach und nach eine Choreografie. Der Kurs hilft uns durch Wahrnehmen und Verstehen von Bewegungen, unsere tänzerischen Möglichkeiten zu erkunden und zu erweitern. Bitte bequeme Kleidung, Baumwollsocken ohne Stopper und eine Decke mitbringen.

donnerstags 18:15-19:45 Uhr,
ab 02.03., 13 Termine
150,80 €, vhs, Saal

Salsa – Grundkurs

Der Salsakurs der Grundstufe vermittelt Einzelpersonen und Paaren die Basis für erfolgreiches Salsatanzen und das nötige Hintergrundwissen, um die Geschichte dieses faszinierenden Tanzes und der dazugehörigen Musik zu verstehen. Alle Grundschritte, der Cross-Body-Lead und Drehungen werden zu zweit und alleine geübt. Laufender Einstieg möglich! Dazu bitte telefonisch anmelden!

231-20930

Elisabeth Gut, Jan Schneller

freitags 18:00-19:00 Uhr, ab 03.03.
5 Termine, 42,70 €, vhs, Saal

231-20931

Elisabeth Gut, Jan Schneller

freitags 18:00-19:00 Uhr, ab 21.04.
6 Termine, 51,20 €, vhs, Saal

231-20932

Elisabeth Gut, Jan Schneller

freitags 18:00-19:00 Uhr, ab 16.06.
6 Termine, 51,20 €, vhs, Saal

Salsa – Mittelstufe

Elisabeth Gut, Jan Schneller

Aufbauend auf den Salsa-Grundlagen erlernt man in diesem Salsakurs verschiedene im Paar getanzte Salsa-Figuren (auf Linie – „on one“) und Soloschritte. Der Schwerpunkt liegt auf leichten, fließenden Kombinationen, der Entwicklung von mehr Tactsicherheit und der Verbesserung von Führen und Folgen. Bei Wunsch der Teilnehmer werden wir in diesem Kurs auch einfache Figuren des Gruppentanzes Salsa-Rueda (Rueda de Casino) lernen und zusammen tanzen. Anmeldung nur (Tanz-)paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/-in! Laufender Einstieg auch nach Kursbeginn noch möglich! Dazu bitte telefonisch anmelden!

231-20933

freitags 19:00-20:00 Uhr, ab 03.03.
5 Termine, 42,70 €, vhs, Saal

231-20934

freitags 19:00-20:00 Uhr, ab 21.04.
6 Termine, 51,20 €, vhs, Saal

231-20935

freitags 19:00-20:00 Uhr, ab 16.06.
6 Termine, 51,20 €, vhs, Saal



Salsa – Fortgeschrittenenkurs

Mit zunehmender Tanzsicherheit wird in diesem Salsakurs die Vielfalt der Figuren und Schritte noch größer, die Bedeutung der Musikalität nimmt zu. Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage, ihre Kombinationen selbst zusammenzustellen und frei nach jeder Musik mit unterschiedlichen Partner/-innen zu tanzen. Zum geführten Tanzen im Paar kommt sogenanntes Men- und Lady-Styling hinzu (schmückende Körper- und Armbewegungen, Soloteile). Anmeldung nur (Tanz-)paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/-in! Laufender Einstieg auch nach Kursbeginn noch möglich! Dazu bitte telefonisch anmelden!

231-20936

Elisabeth Gut, Jan Schneller

freitags 20:00-21:00 Uhr, ab 03.03.
5 Termine, 42,70 €, vhs, Saal

231-20937

Elisabeth Gut, Jan Schneller

freitags 20:00-21:00 Uhr, ab 21.04.
6 Termine, 51,20 €, vhs, Saal

231-20938

Elisabeth Gut, Jan Schneller

freitags 20:00-21:00 Uhr, ab 16.06.
6 Termine, 51,20 €, vhs, Saal

After-Work-Latino-Power

Christiane Selig

Für Fortgeschrittene. Lateinamerika ist geprägt von den verschiedenen Wurzeln und Einflüssen seiner Kulturen. Diese finden ihren Ausdruck besonders in Musik und Tanz. Seit den zwanziger Jahren kamen immer neue Rhythmen und Stile auf den Weg nach Europa. Heute kennen wir den Latino-Sound in verschiedensten Formen. Nach einem fetzigen Warm-Up erlernen wir die Basics und kleine Kombis und versuchen das Gefühl von pulsierendem Leben im Tanz zu spüren und auszudrücken. Tanzpartner/-innen benötigen wir dafür nicht. Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe für die Halle und eine Flasche Wasser.

231-20940

dienstags 20:00-21:15 Uhr,
ab 28.02., 6 Termine, 50,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

231-20941

dienstags 20:00-21:15 Uhr,
ab 25.04., 6 Termine, 50,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

231-20942

dienstags 20:00-21:15 Uhr,
ab 20.06., 6 Termine, 50,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

Rapa Nui, Tanz der Osterinsel

Für Frauen. Der traditionelle Tanz von Rapa Nui (Osterinsel), steht für Identifikation mit der Natur, der Insel, dem Meer, Wind, Muscheln und Fischen. Wir verbessern durch Lockerungsübungen die Beweglichkeit unserer Hüfte und lernen nach und nach die grundlegenden Rapa Nui- und tahitianischen Bewegungen und ihre Bedeutung kennen. Daraus entwickeln wir kleine Choreografien, die wir mit strahlendem Lächeln, rhythmischem Hüftschwung und weichen fließende Arm- und Handbewegungen ausführen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch für Mädchen ab 12 Jahren in Begleitung ihrer Mütter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. einen Pareo, Socken zum Tanzen, ein Getränk.

231-20943

NEU!

Judith Ximena Alarcón González

**donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab 20.04.
5 Termine, 38,70 €, vhs, Saal**

231-20944

NEU!

Judith Ximena Alarcón González

**donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab 15.06.
5 Termine, 38,70 €, vhs, Saal**



Tanzen 50 plus

Karin Kandlbinder

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Beweglichkeit. Wir lernen mit viel Spaß Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze). Ein(e) (Tanz-)Partner/-in ist nicht erforderlich.

231-20950

Level 2 um 9:00 Uhr, Gruppe 1

**mittwochs, 09:00-10:00 Uhr,
8 Termine: 01.03., 15.03., 29.03.,
19.04., 03.05., 17.05., 14.06., 28.06.
53,30 €, Kath. Gemeindezentrum
Tübingen, Saal, Bachgasse 5**

231-20951

Level 3 um 10:10 Uhr, Gruppe 1

**mittwochs, 10:10-11:10 Uhr,
8 Termine: 01.03., 15.03., 29.03.,
19.04., 03.05., 17.05., 14.06., 28.06.
53,30 €, Kath. Gemeindezentrum
Tübingen, Saal, Bachgasse 5**

231-20953

Level 2 um 9:00 Uhr, Gruppe 2

**mittwochs, 09:00-10:00 Uhr,
8 Termine: 08.03., 22.03., 05.04.,
26.04., 10.05., 24.05., 21.06., 05.07.
53,30 €, Kath. Gemeindezentrum
Tübingen, Saal, Bachgasse 5
Kurs auch am 05.04.**

231-20954

Level 3 um 10:10 Uhr, Gruppe 2

**mittwochs, 10:10-11:10 Uhr,
8 Termine: 08.03., 22.03., 05.04.,
26.04., 10.05., 24.05., 21.06., 05.07.
53,30 €, Kath. Gemeindezentrum
Tübingen, Saal, Bachgasse 5
Kurs auch am 05.04.**

Griechische Volkstänze

Voula Leontidou

Traditionell und modern: tanzend durchstreifen wir die Regionen Griechenlands vom hohen Norden, über die Mitte bis zu den Inseln im Süden und gewinnen mit ihren unterschiedlichen Tänzen, Musikinstrumenten und Liedern einen kleinen Eindruck von der kulturellen Vielfalt dieses Landes. Zu antiken und modernen Tänzen, von Sirtos bis Tsifteteli und Zeibekiko, werden wir uns in geselliger Runde die Schrittfolgen erarbeiten und tanzen. Die Freude am Tanzen und an griechischer Musik geben uns die Energie!

231-20956

Grundkurs

**dienstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 28.02., 5 Termine, 33,40 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum**

231-20957

Grundkurs

**dienstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 18.04., 6 Termine, 40,10 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum**

231-20958

Grundkurs

**dienstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 13.06., 7 Termine, 46,70 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum**

231-20959

Aufbaukurs

**dienstags 20:30-21:45 Uhr,
ab 28.02., 5 Termine, 41,70 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum**

231-20960

Aufbaukurs

**dienstags 20:30-21:45 Uhr,
ab 18.04., 6 Termine, 50,10 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum**

231-20961

Aufbaukurs

Voula Leontidou

**dienstags 20:30-21:45 Uhr,
ab 13.06., 7 Termine, 58,40 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum**



Steptanz – Grundkurs

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie Ihr rhythmisches Gefühl und verbinden Bewegung mit Percussion! Aus kleinen Rhythmus- und Technikübungen werden erste Schrittkombinationen entwickelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. Gleichzeitig fördern Sie Ausdauer, Konzentration und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit Ledersohle und leichtem. In der ersten Stunde erhalten Sie weitere Informationen über Stepschuhe.

231-20963

Gudrun Adami

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr,
ab 15.03., 5 Termine, 43,30 €
Gymnastikraum der Französischen
Schule**

231-20964

Gudrun Adami

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr,
ab 28.06., 5 Termine, 43,30 €
Gymnastikraum der Französischen
Schule**

231-20962

Steptanz-Choreographie

Gudrun Adami

Für Fortgeschrittene, Kleingruppe. In diesem Kurs wird das Bewegungs- und Schrittrepertoire erweitert und die Rhythmusicherheit verbessert. Wir werden Choreographien verschiedener Stil- und Musikrichtungen erarbeiten. Für diesen Kurs sind gute Vorkenntnisse erforderlich.

**mittwochs 19:00-20:00 Uhr,
ab 01.03., 10 Termine, 86,60 €
Gymnastikraum der Französischen
Schule**

Zumba® Fitness

Zumba®, das ist Fitness, die Spaß macht! Heiße Latino-Rhythmen und internationale Popmusik werden kombiniert mit immer wieder neuen einfachen, aber kalorienverbrennenden Choreografien (Schritte, Hüpfen und Drehungen). Zumba® Fitness ist für alle, die Herz-Kreislauf, Muskulatur, Beweglichkeit und Konzentration bei moderner Musik trainieren möchten. Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt. Bitte in Sportkleidung tanzen und Handtuch und Getränk bereithalten. Kurseinstieg jederzeit möglich.

231-20966

Nina Karle-Daiber

**montags 19:45-20:45 Uhr, ab 06.03.
14 Termine, 108,30 €, vhs, Raum 014**

231-20970

**mittwochs 19:25-20:25 Uhr, ab 01.03.
5 Termine, 38,70 €, vhs, Saal**

231-20971

**mittwochs 19:25-20:25 Uhr, ab 19.04.
6 Termine, 46,40 €, vhs, Saal**

231-20972

**mittwochs 19:25-20:25 Uhr, ab 14.06.
7 Termine, 54,10 €, vhs, Saal**

231-20973

**mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab 01.03.
5 Termine, 38,70 €, vhs, Saal**

231-20974

**mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab 19.04.
6 Termine, 46,40 €, vhs, Saal**

231-20975

**mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab 14.06.
7 Termine, 54,10 €, vhs, Saal**

231-20976

Aline Franco Hunklinger

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr,
ab 02.03., 4 Termine, 30,90 €
Zoom Online-Seminar**

231-20977

Aline Franco Hunklinger

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr,
ab 30.03., 6 Termine, 46,40 €
Zoom Online-Seminar**

231-20978

Aline Franco Hunklinger

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr,
ab 15.06., 6 Termine, 46,40 €
Zoom Online-Seminar**

Zumba® Gold – die leichte Form von Zumba®

Möchten Sie sich fit tanzen? Im Gegensatz zu den Zumba® Fitness-Kursen richtet sich Zumba® Gold an aktive, ältere Menschen, Schwangere, Fitnesseinsteiger/-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 Spaß macht und mit dem Sie in Bewegung bleiben. Bitte in Sportkleidung tanzen und Handtuch und Getränk bereithalten.

231-20980

Aline Franco Hunklinger

**montags 10:10-11:10 Uhr,
ab 27.02., 5 Termine, 38,70 €
Zoom Online-Seminar**

231-20981

Aline Franco Hunklinger

**montags 10:10-11:10 Uhr,
ab 17.04., 5 Termine, 38,70 €
Zoom Online-Seminar**

231-20982

Aline Franco Hunklinger

**montags 10:10-11:10 Uhr,
ab 12.06.
7 Termine, 54,10 €
Zoom Online-Seminar**



231-20986

Aline Franco Hunklinger

**mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 01.03.
5 Termine, 38,70 €
Zoom Online-Seminar**

231-20990

Aline Franco Hunklinger

**mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 19.04.
6 Termine, 46,40 €
Zoom Online-Seminar**

231-20991

Aline Franco Hunklinger

**mittwochs 17:00-18:00 Uhr,
ab 14.06., 7 Termine, 54,10 €
Zoom Online-Seminar**

231-20992

**mittwochs 17:10-18:10 Uhr,
ab 01.03., 5 Termine,
38,70 €, vhs, Saal**

231-20993

**mittwochs 18:15-19:15 Uhr,
ab 19.04., 6 Termine,
46,40 €, vhs, Saal**

231-20994

**mittwochs 18:15-19:15 Uhr,
ab 14.06., 7 Termine,
54,10 €, vhs, Saal**



Onlinekurse

finden auf der Plattform Zoom statt. Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein: Stabile Internetverbindung, Lautsprecher (eingebaut oder extern).

Neulinge erhalten hier Hinweise:
<https://www.vhs-tuebingen.de/service/fragen-und-antworten>

Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend nötig, bei schlechter Übertragungsqualität sollte die Kamera in jedem Fall ausgeschaltet bleiben. Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email.



Gesundheit

Gesund werden – Gesund bleiben und Lernen, was Ihnen guttut

Gesundheit kann, abhängig von vielen Faktoren, von jedem selbst aktiv erhalten und verbessert werden. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Sie dabei zu unterstützen, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Wir möchten Ihnen helfen, Beweglichkeit, Vitalität und Kraft zu gewinnen, die innere Ruhe zu finden und Entspannungstechniken zu erlernen, um Stress abzubauen. Kurz gesagt: Sie erhalten in unseren Bildungsangeboten im Bereich Gesundheit Informationen und Tipps, was zu einem gesunden Lebensstil gehört und wie sich diese Möglichkeiten einfach in Ihren Alltag integrieren lassen. In den Kursen können Sie gleich praktische Erfahrungen sammeln, was Ihnen guttut. Egal ob online, outdoor oder in Präsenz.



Gesundheit:

Karen Trumpp
Tel.: 07071 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Gesundheitsvorträge

Folgende zwei Vorträge finden
in Kooperation mit der KVBW statt.



231-30003V

Künstliche Befruchtung

Dr. Ulrich Göhring

Jedes 7. Paar ist von unerfülltem Kinderwunsch betroffen. Es gibt vielfältige Ursachen und eine Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten. Die KinderwunschPraxis Dres. Göhring betreut seit über 20 Jahre Kinderwunschpaare auf ihrem Weg zum Wunschkind. Oft reichen einfache medikamentöse Unterstützungen, teils führt erst die „künstliche“ Befruchtung zum Erfolg. Der Referent gibt einen Einblick in die Praxis, ins IVF-Labor und die Therapieoptionen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Dr. med. Ulrich Göhring, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Tübingen

Di, 09.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr,
Anmeldung wünschenswert
vhs, Saal

231-30002V

Schnarchen und Schlafapnoe

Dr. Karlheinz Weible

Über 9 Prozent aller Frauen und 24 Prozent aller Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren leiden unter schlafbezogenen Atemstörungen (SBA). Unter ihnen tritt das ob-

struktive Schlafapnoesyndrom (OSAS) am häufigsten auf. Diese Erkrankung ist durch wiederkehrendes Zusammenfallen der oberen Atemwege im Schlaf charakterisiert. Die Betroffenen klagen typischerweise über Schnarchen, eine ausgeprägte Tages- und Morgenmüdigkeit, eine erhöhte Einschlafneigung verbunden mit Mikroschlafattacken und somit über einen nicht erholsamen Schlaf. Im Vortrag werden Gründe, sowie Folgeerkrankungen erläutert. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Weitere Informationen zum Vortrag finden Sie auf unserer Webseite. Referent: Dr. med. Karlheinz Weible, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Reutlingen

Di, 18.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr,
Anmeldung wünschenswert
vhs, Saal



231-30005V

Wahrscheinlichkeiten – medizinische Aussagen besser verstehen

Eine Hinführung

Helmut Rumpf-Hufnagel

Haben Sie sich heute schon geirrt? Warum unser Kopf für Wahrscheinlichkeiten nicht geeignet ist, man aber dennoch einiges aus solchen Überlegungen gewinnen kann. Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass Wahrscheinlichkeitsüberlegungen gelegentlich in den Auseinandersetzungen eine große Rolle gespielt haben und es noch tun. Und auch bei medizinischen Prognosen und Entscheidungen werden oft Wahrscheinlichkeiten ins Spiel gebracht. In dem Vortrag werden einige Aspekte dargestellt und diskutiert, wie man vorgehen kann, um solche Wahrscheinlichkeitsüberlegungen zu prüfen. Es wird mehrere Gelegenheiten geben, bei denen die die Teilnehmenden leichte Aufgabenstellungen selbst rechnen können, wenn sie dies wollen. Kompliziertere Methoden der medizinischen Statistik werden nicht ausdrücklich behandelt. Vorausgesetzt werden nur elementares Rechnen und Neugier. Pausenregelung im Kurs. Referent: Helmut Rumpf-Hufnagel, Mathematiker und Oberstudienrat i. R. Die Veranstaltung wird vom PatientenForum Tübingen gemeinsam mit der VHS durchgeführt.

Sa, 13.05., 10:00-14:00 Uhr
ohne Gebühr,
Anmeldung wünschenswert
vhs, Raum 115

Alle Veranstaltungen

finden Sie ausführlich unter:
www.vhs-tuebingen.de



Entspannung und Körpererfahrung

Meditation und Achtsamkeit

Der Weg zur inneren Gelassenheit

Übungen zur Achtsamkeit geben uns die Möglichkeit, inne liegende Potentiale, wie z.B. Mitgefühl für sich und andere, Gelassenheit und Klarheit des Geistes zu entwickeln. Wir lernen, wie wir mit schwierigen Gedanken und Emotionen durch Achtsamkeit und Meditation im Alltag besser umgehen können. Bitte Handtuch, warme Socken, Decke und Sitzkissen bereitlegen.

231-31120

Heike Strathausen

freitags 18:00-19:15 Uhr,
ab 10.03., 4 Termine, 30,00 €
Zoom Online-Seminar



231-31121

Heike Strathausen

freitags 18:00-19:30 Uhr, ab 21.04.
3 Termine, 27,00 €, vhs, Raum 313

231-31125

Achtsamkeit, der Schlüssel zur Leichtigkeit und Lebensfreude

Ein Mini-Achtsamkeitsworkshop für Frauen

Christine Jirikovsky

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen sie zu surfen! (Jon Kabat-Zinn). Unser (Berufs-)Alltag stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Ständig fühlen wir uns gehetzt und dadurch ausgelaugt und kraftlos. Hast du das Gefühl nicht mehr alles zu schaffen? Du weißt nicht mehr, wie du aus diesem Teufelskreis entkommen kannst? Dann habe ich die ultimative Lösung für dich: der Schlüssel zur Ruhe, Leichtigkeit und Lebensfreude heißt Achtsamkeit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit, bei mentalen und körperlichen Problemen. In diesem Workshop nehme ich dich an die Hand und zeige dir den Weg in die wunderbare Welt der Achtsamkeit. Du lernst einfache, praktische Achtsamkeitsübungen kennen, die dich in die Ruhe führen und wieder zurück in deine Energie bringen. Diese kannst du später selbstständig, mit wenigen Minuten Aufwand, in deinen (Berufs-)Alltag integrieren. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Stift und Papier für Notizen.

Fr, 03.03., 18:30-20:30 Uhr
14,70 €, vhs, Raum 313

NEU!

Bei Entspannungs- und Yogakursen

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, evtl. kleines (Meditations-) Kissen, bequeme Kleidung.



Massagetechniken

231-31250

Kraftquelle Bauch – Die sanfte Bauchselbstmassage

Andrea Rosa Simma

Die körpereigene Energiequelle liegt in unserem Verdauungstrakt, im Bauch. Kleinste unmerkliche Spannungen entstehen dort und können sämtliche Lebensenergien ausbremsen. Verdauungsstörungen, Schlafstörungen etc. sind mögliche Folgen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen in Theorie und Praxis, wie Sie Ihren Bauch wieder zur Kraftquelle machen können und so Ihre Gesundheitskompetenz steigern. Sie erlernen die wohltuende Bauchselbstmassage, damit Sie jederzeit im (Berufs-)Alltag Ihren Bauch selbst entspannen können. Zusätzlich werden weitere Aspekte der Darmgesundheit, wie einer verantwortungsbewusste und genussvolle Ernährung, sowie die Stärkung des Immunsystems behandelt.

Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen.

Do, 21.09., 15:30-17:45 Uhr
16,50 €, vhs, Raum 310

231-31260

Shiatsu I – heilsame Berührung

für Anfänger/-innen

Marion Remp

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Heilkunst und eine energetische Körperarbeit, die traditionell auf dem Boden (Futon) ausgeführt wird. Wichtige „Werkzeuge“ für diese Ganzkörpermassage sind das Körpergewicht und die Hände, mit welchen man auf dem Körper des Anderen Druck überträgt. Die Art dieser Berührung spielt dabei eine wesentliche Rolle, denn wir erreichen an der Oberfläche und in der Tiefe des Körpers die Meridiane (feine Energiekanäle). Shiatsu eröffnet Wege zu den eigenen inneren Kräften, fördert Lebensfreude und Leistungsvermögen, der Kopf wird freier und das Herz leichter. An diesem Schnuppertag erlernen wir die Prinzipien dieser Berührung und auch wie diese uns im Alltag viel Gutes tun können, z.B. mit Meridian-

streichübungen (Makkoho-Übungen), Atemübungen und mit der Übung „Krabbeln wie ein Baby“ (gut für unseren Rücken). Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen für sich Decke, Kissen, Wasser/Tee und ein Vesper mit. Die Pausenregelung sprechen wir im Kurs ab.

Sa, 25.03., 10:00-16:00 Uhr
33,00 €, vhs, Raum 310

231-31261

Shiatsu II – heilsame Berührung

für Fortgeschrittene

Marion Remp

In diesem Kurs werden die erlernten Kenntnisse des Shiatsus (Kurs für Anfänger/-innen) vertieft. Es kommen neue Körperpositionen (z.B. Seitenlage) hinzu und wir werden die Massagearbeit mit dem Daumen verstärkt üben. Die Meridianpunkte möchten wir gemeinsam kennenlernen, welche wir uns selbst bei Alltagsbeschwerden, wie z.B. Kopf-, Magen-, Zahn-, oder Regelschmerzen, massieren können. Auch möchten wir unser „Fühlen“ schulen, indem Atem- und Meditationsübungen mit einfließen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen für sich Decke, Kissen, Wasser/Tee und ein Vesper mit. Die Pausenregelung sprechen wir im Kurs ab.

Sa, 06.05., 10:00-16:00 Uhr
33,00 €, vhs, Raum 310

Yoga

Hatha Yoga

Hatha-Yoga ermöglicht es, Harmonie von Körper, Geist und Seele herzustellen. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper. Damit werden die Fähigkeiten zur Entspannung und Stressregulierung gestärkt, welche zur Erholung und eine stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Basierend auf diesen Grundprinzipien führen wir Bewegungs- (Karanas) und Halteübungen (Asanas), sowie Atemübungen (Pranayamas) durch. Wir arbeiten an der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit einerseits und der Entwicklung von Muskelkraft andererseits. Entspannungs-, Konzentrations- und Atemübungen unterstützen Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress. Jede/-r übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und wird entsprechend angeleitet.

231-31400

Anita Leyrer

montags 18:15-19:45 Uhr, ab 06.03.
15 Termine, 135,00 €, vhs, Raum 310

231-31401

für Anfänger/-innen

André Engeroff

montags 18:15-19:45 Uhr, ab 27.02.
10 Termine, 90,00 €, vhs, Raum 313

**231-31401Z**

für Anfänger/-innen

André Engeroff

**montags 18:15-19:45 Uhr, ab 12.06.
7 Termine, 63,00 €, vhs, Raum 313****231-31402**

für Anfänger/-innen

André Engeroff

**montags 20:00-21:30 Uhr, ab 27.02.
10 Termine, 90,00 €, vhs, Raum 313**
Bitte Meditations-/Sofakissen mitbringen.**231-31402Z**

für Anfänger/-innen

André Engeroff

**montags 20:00-21:30 Uhr, ab 12.06.
7 Termine, 63,00 €, vhs, Raum 313**
Bitte Meditations-/Sofakissen mitbringen.**231-31404**

Christine Ziese

**dienstags 09:15-10:30 Uhr, ab 28.02.
18 Termine, 135,00 €, vhs, Raum 114****231-31405**

Anita Leyrer

**dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab 07.03.
16 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 310****231-31407**

Anita Leyrer

**dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab 07.03.
16 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 310****231-31409**

Anita Leyrer

**mittwochs 09:30-11:00 Uhr, ab 08.03.
16 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 310****231-31410**

für Fortgeschrittene

Lilo Brand

**mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab 01.03.
11 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 310****231-31410Z**

für Fortgeschrittene

Lilo Brand

**mittwochs 18:15-19:45 Uhr
ab 14.06., 7 Termine
63,00 €, vhs, Raum 310****231-31411**

Birgit Kaiser

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 08.03.
15 Termine, 90,00 €**
Altes Schulhaus Hagelloch**231-31414**

Sabine Weilbach

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 28.02.
18 Termine, 108,00 €**
Philosophenweg, Gymnastikraum
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.**231-31415**

Dagmar Staudt

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab 09.03., 14 Termine
126,00 €, vhs, Raum 310****231-31422**

Edith Pletzer

**freitags 17:00-18:30 Uhr
ab 03.03., 12 Termine
108,00 €, vhs, Raum 310****231-31425**

ab 50

Dagmar Staudt

**dienstags 10:30-12:00 Uhr
ab 07.03., 14 Termine
126,00 €, vhs, Raum 313**
Kein Kurs am 16.Mai.**231-31428**

Renée Gellert

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 72,00 €**
Zoom Online-Seminar**231-31430**

für Anfänger/-innen

Minou Urbanski

**sonntags 09:30-11:00 Uhr, ab 05.03.
8 Termine, 72,00 €**
Zoom Online-Seminar**NEU!****231-31431**

für Anfänger/-innen

Minou Urbanski

**sonntags 09:30-11:00 Uhr, ab 18.06.
6 Termine, 54,00 €**
Zoom Online-Seminar**NEU!****231-31435**

Guten Morgen Yoga

Michael Stöckel

**donnerstags 08:00-09:00 Uhr, ab 02.03.
8 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313****231-31435Z**

Guten Morgen Yoga

Michael Stöckel

**donnerstags 08:00-09:00 Uhr, ab 11.05.
8 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313****NEU!****231-31436**

Yin Yoga

Sabine Weilbach

**dienstags 20:15-21:15 Uhr, ab 28.02.
18 Termine, 108,00 €**
Philosophenweg, Gymnastikraum
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.**231-31437**

Vinyasa Yoga

**donnerstags 17:45-19:15 Uhr, ab 09.03.
15 Termine, 165,00 €**
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss, Saal
Bitte eigene Matte mitbringen.

Hatha Yoga – Kundalini Yoga

nach Yogi Bhajan – für Anfänger/-innen
und Fortgeschrittene

Katrin Sautter

Im Kundalini Yoga, das auch das "Yoga des Bewusstseins" genannt wird, wärmen wir uns am Anfang der Stunde mit verschiedenen Übungen auf und stimmen uns dann für die Übungsreihe, die sogenannte Kriya, ein. Eine Kriya hat immer ein bestimmtes Thema, wie zum Beispiel "Kriya zur Stärkung des Immunsystems" oder "Kriya für das Herz". Nach der Kriya folgt eine lange, tiefe Entspannung und eine kurze Abschlussmeditation. Danach stimmen wir uns aus und du gehst zurück in deinen Alltag. Im Kundalini Yoga machst du deine eigenen Erfahrungen und es wirkt auf jeden Schüler unterschiedlich. Allgemein kann man allerdings sagen, dass Kundalini Yoga das Nerven – und Immunsystem stärkt, den Geist zentriert und eine Verbindung zur Seele schafft. Deine Muskeln werden gestärkt und dein Geist wird ruhiger. Viele Teilneh-



mer/-innen berichten, dass sich schon nach kurzer Zeit ein Gefühl der Entspannung und der Euphorie einstellt. Dass die psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag gestärkt werden. Dass sie das Leben leichter und auch "reicher" empfinden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

231-31438

dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 28.02.
10 Termine, 90,00 €, vhs, Raum 313

231-31439

dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 13.06.
7 Termine, 63,00 €, vhs, Raum 313

231-31440

Rücken Yoga

Mit Meditation

Konstantina Sourgiadaki

Yoga verbunden mit Meditation kann als ganzheitlicher Weg Körperarbeit mit geistiger Entspannung verbinden und so zu einem Zustand ruhiger Konzentration führen. Der Unterricht, der die psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken sollen, umfasst Techniken des Hatha Yoga: dynamische und statische Körper-, Atem-, Konzentrationsübungen, sowie kleine Meditationen und Entspannungsphasen. Der Fokus liegt auf der Dehnung, Entspannung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens.

samstags 08:15-09:15 Uhr, ab 04.03.
4 Termine, 24,00 €
Zoom Online-Seminar

231-31445

Yoga und Resilienz

für Anfänger/-innen

Sarah Windisch

Kleine Oasen der Erholung mitten im Alltag. In drei Minuten die Stimmung heben. Einfache Tools für mehr Energie und innere Stärkung. Das klingt zu schön, um wahr zu sein? In diesem etwas anderen Yoga Kurs zeige ich Ihnen neben klassischem Yoga, wie Sie kleine Übungen in Ihren Alltag integrieren können, die für mehr Energie und Wohlbefinden sorgen. In Kurzmeditationen lernen Sie, innere hinderliche Einstellungen zu verändern, um im Job oder in der Familie gelassener zu werden.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 15.03.
6 Termine, 54,00 €, vhs, Raum 313

Hatha Yoga für Senior/-innen

Michael Stöckel

Yoga kennt kein Alter. Wir nutzen die Morgenstunde für Yoga, um nach dem Aufstehen mit Schwung und Energie in den Tag zu starten. Die Konzentration auf die Atmung und die Ausführung der Übungen fällt vielen morgens oft leichter und reduziert so das Risiko, schnell gestresst auf (Berufs-) Situationen zu reagieren. Gemeinsam soll der Kreislauf in Schwung gebracht werden. Der Körper wird für den Tag mobilisiert und aktiviert und gleichzeitig einen entspannten

Start in den Alltag hervorgerufen. Damit werden nicht nur die physischen, sondern auch die psychischen Ressourcen gestärkt. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Senior/-innen zugeschnitten.

231-31455

donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 02.03.
8 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313

231-31455Z

donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 11.05.
8 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313

231-31460

Hatha Yoga für Männer

Julia Donandt

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Yoga-Neulinge als auch an Yoga-Erfahrene, die in einem geschützten Raum unter Gleichgesinnten Yoga (wieder)entdecken möchten. Es erwarten Dich Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die Deine physische wie psychische Stabilität sowie Deine Beweglichkeit fördern und Dich darin unterstützen, nach einem stressigen (Arbeitsall-) Tag zur Ruhe zu kommen. Im Sinne einer ganzheitlichen Hatha-Yoga-Praxis achten wir auf die Verbindung von Körper, Geist und Seele und lernen neben der präzisen Ausrichtung der Körperhaltungen auch anderer Elemente aus dem Yoga-Werkzeugkoffer kennen. Dich erwartet somit eine abwechslungsreiche Praxis mit einer Mischung aus einfachen, präventiven, aber kraftvollen Übungen für Rücken & Co. und entspannenden, stressreduzierenden Dehnungen, Drehungen, Atem- und Meditationsübungen.

donnerstags 19:30-20:45 Uhr
ab 02.03., 15 Termine
112,50 €, vhs, Raum 313

Jumping-Yoga

Katze, Hund und Baum auf der Sprungmatte? – Dieser Kurs vereint die positiven Aspekte des Rebounding mit kräftigenden, dehnenden und entspannenden Elementen aus dem Yoga. Die gesamte Stunde findet auf Mini-Trampolinen statt. Wir starten die Stunde in moderatem Tempo mit Health Jumping zur Verbesserung unserer Herz-Kreislauf-Gesundheit, üben Gleichgewicht und Koordination und powern uns dann zur Musik ein bisschen aus. Anschließend gehen wir zu ruhigeren Yoga-Übungen zur Kräftigung und Dehnung über und beenden die Stunde mit einer Entspannung. Sowohl Jumping als auch Yoga wirken sich positiv auf unsere Faszien aus und sprechen insbesondere die tieferliegenden Muskeln, es werden Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen gestärkt. Der Kurs ist wunderbar geeignet sowohl für Sporteinsteiger/-innen wie auch für Sportler/-innen, die eine Ergänzung zu ihrem Training suchen, und für alle, die Spaß an der Bewegung ohne Leistungsdenken haben. Durch den federnden Untergrund ist es besonders gelenkschonend. In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 30,00 € an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

231-32142

Katharina Stelzel

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 07.03.
6 Termine, 36,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

231-32143

Katharina Stelzel

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 13.06.
6 Termine, 36,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule



Qigong, Tai Chi und Nia**Qigong**

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Basis dieser Kurse ist es, mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft, unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern, sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

231-31600

Qigong Shibashi – 18 Figuren der Harmonie für Anfänger/-innen

Eva Nußbaum

Kein Kurs am 22.Mai.

montags 16:45-17:45 Uhr, ab 27.02.**12 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 114****231-31601**

Monika Glänzer

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 01.03.**8 Termine, 72,00 €****Zoom Online-Seminar****231-31601Z**

Monika Glänzer

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 10.05.**8 Termine, 72,00 €****Zoom Online-Seminar****231-31602****für Fortgeschrittene – Kleingruppe**

Revital Herzog

dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 28.02.**8 Termine, 88,00 €, vhs, Raum 114****231-31603****für Fortgeschrittene – Kleingruppe**

Revital Herzog

dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 25.04.**8 Termine, 88,00 €, vhs, Raum 114****231-31604****für Fortgeschrittene – Kleingruppe**

Revital Herzog

dienstags 17:30-19:00 Uhr**ab 20.06., 8 Termine****88,00 €, vhs, Raum 114****231-31605****für Jedermann – Kleingruppe**

Jutta Konzelmann

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 06.03.**6 Termine, 44,00 €****CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal****231-31605Z****für Jedermann – Kleingruppe**

Jutta Konzelmann

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 08.05.**9 Termine, 66,00 €****CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal****231-31607****Schnupperkurs – Kleingruppe**

Jutta Konzelmann

Sa, 25.03., 10:00-12:00 Uhr**18,70 €, vhs, Raum 114****NEU!****231-31608**

Qigong Shibashi – 18 Figuren der Harmonie für Anfänger/-innen

Eva Nußbaum

donnerstags 17:30-18:30 Uhr, ab 02.03.**12 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 114**

Kein Kurs am 25.Mai.

231-31610**Qigong trifft Tanz****Kleingruppe**

Petra Vetter

Mit Qigong und Tanz wollen wir die „Wurzeln“ oder Grundprinzipien unserer Bewegung aufspüren und erfahren. Hier finden sich in östlichen und westlichen Bewegungsdisziplinen Grundelemente, die wir sichtbar machen und deren unterstützende Leichtigkeit wir in dem Wechselspiel zwischen geführten Qigong-Bewegungen und freien Tanzbewegungen erleben. Die langsam, fließenden Qigong – Bewegungen stärken unsere Präsenz und Wachheit und bereiten, über eine geerdete und entspannte Haltung, die Grundlage aus der heraus wir Wege in den Tanz finden. Auch das Qi, die Lebensenergie, wird mit all den ihr innewohnenden Qualitäten, von der Stille bis zu kraftvoll dynamischen Bewegungen erlebt. Wir tanzen begleitet von ruhiger bis dynamischer Musik und in Stille. In dem Kurs geht es weniger um „die richtige“ Bewegung, als eher um die innere Haltung und

Wirkung der Qigong Formen auf den Körper und unser Befinden. Ziel ist es, größere Beweglichkeit und Sicherheit in uns zu erfahren, um innere Widerstände und Blockaden zu lösen und die psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag zu stärken. Mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft möchten wir unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit fördern, sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eigene Erfahrungen im freien Tanz und Qi Gong sind von Vorteil. Es wird eine Pause geben.

Möglich ist es barfuß, mit Socken oder Gymnastikschuhen zu tanzen.

Sa, 17.06., 10:00-15:00 Uhr**29,30 €, vhs, Raum 114****Faszien-Qigong**

Das Wissen um die Rolle der Faszien für unser körperlich-geistig-seelisches Wohlbefinden und die Erfahrungen östlicher Übungen des Qigongs ergänzen sich im „Faszien-Qigong“ gegenseitig. Sie erlernen praktische, fernöstliche Gesundheits-Übungen, die durch westlich-wissenschaftliche Erklärungen verständlich und durch vielfältige Ausübungs-Möglichkeiten individuell anwendbar sind. Sie erwerben grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen, welche Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken. Begleitend für Entspannung und Massage, kommt die Faszienrolle zum Einsatz.

**231-31616**

Monika Glänzer

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 28.02.**8 Termine, 48,00 €****Zoom Online-Seminar****231-31616Z**

Monika Glänzer

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 09.05.**8 Termine, 48,00 €****Zoom Online-Seminar**

Tai Chi Yang Style

Kurzform

Eva Nußbaum

Tai Chi ist eine ganzheitliche praktische Körper- und Bewusstseinsarbeit, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat. In diesem Kurs lernen Sie, wie durch langsame Bewegungsabläufe Muskeln schonend aufgebaut, Gelenke entlastet, die Konzentration gefördert und Körperhaltung sowie Koordination verbessert werden können. Regelmäßiges Üben hilft den Alltagsstress abzubauen, die Bewegungen werden müheloser und natürlicher. Die Kursstunde beginnt mit einer Meditation und Aufwärmübungen. Der Hauptteil liegt beim Erlernen der Tai Chi Kurzform, woran anschließende die Stunde mit Atemübungen beendet wird. Alter und Fitnessgrad spielen keine Rolle, alle Übungen werden im Stehen durchgeführt. Bitte mitbringen: Socken oder gleitfähige Schuhe.

231-31630

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 114
Kein Kurs am 22.Mai.

231-31631

donnerstags 18:45-20:15 Uhr
ab 02.03., 12 Termine
108,00 €, vhs, Raum 114
Kein Kurs am 25.Mai.

231-31632

Kompaktkurs

Sa, 18.03., 10:00-14:00 Uhr
So, 19.03., 10:00-14:00 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 114

Nia-Technik

Getanzte Lebensfreude

Gertrud Grünhoff

Nia ist ein ganzheitliches, praktisches Bewegungskonzept, das mit Elementen aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken arbeitet. Die unterschiedlichen praktischen Bewegungsarten werden spürbar gemacht, bringen Körper, Geist und Seele in Balance und stärken die individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Nia verbessert die Körperhaltung und ist ein effektives Herz-Kreislauftraining. Es steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern Lebensfreude, Loslassen und die Liebe zum eigenen Körper. Für jeden geeignet. Es wird barfuß und in bequemer (Sport-)Kleidung getanzt.

231-31640

mittwochs 17:45-18:45 Uhr, ab 08.03.
15 Termine, 90,00 €, vhs, Raum 014
Kein Kurs am 03.Mai.

231-31641

mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab 08.03.
16 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 014
Kein Kurs am 03.Mai.



Bei Gymnastikkursen

Gesundheitsräume bitte nicht mit Straßenschuhen betreten!
Umkleiden befinden sich im 1. Stock.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Fitness und Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Durch ein wohltuendes, kräftigendes, und ihre allgemeine Leistungsfähigkeit förderndes Übungsprogramm lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung und Stabilisierung Ihres Körpers, bzw. Rückens kennen. Gleichzeitig arbeiten wir daran, durch das Schulen der Wahrnehmung und auch durch gezieltes Dehnen von Muskeln und Faszien, eine größere Weichheit und Geschmeidigkeit in unsere Bewegungen zu bekommen. Kreative Bewegungsfolgen zu ausgewählter Musik dienen immer auch der Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit und anderer kognitiver Fähigkeiten, die wir dazu benötigen, unseren (Berufs-) Alltag gut und sicher bewältigen zu können. Übungen mit Gewichten sorgen für eine Verbesserung der Stabilität des Körpers in Sitz und Stand. Wir üben gelenk- und rüchenschonende Haltungen und Sie beherrschen schon bald ein Übungsprogramm für den Alltag bzw. für Zuhause, um einseitigen Belastungen entgegenwirken zu können.

231-32006

Edith Engelhardt

montags 18:15-19:15 Uhr, ab 13.03.
15 Termine, 90,00 €
Turnhalle in der Köstlinschule, Gymnastikraum

231-32007

Edith Engelhardt

montags 19:15-20:15 Uhr, ab 13.03.
15 Termine, 90,00 €
Turnhalle in der Köstlinschule, Gymnastikraum

231-32012

Elis Cristina Walter-Wachtel

mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab 01.03.
16 Termine, 96,00 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

Die Eingangstür befindet sich seitlich – rechts der Haupteingangstüre der Mathilde-Weber-Schule.

231-32025

für Frauen

Sibylle Guth

donnerstags 09:20-10:20 Uhr
ab 09.03., 15 Termine, 110,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss, Saal
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

231-32026

für Männer

Sibylle Guth

donnerstags 10:30-11:30 Uhr
ab 09.03., 15 Termine, 110,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss, Saal
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

231-32023

Jimi Single

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 20.04.
11 Termine, 66,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

Gymnastik 60 plus

Mit zunehmendem Alter verändern sich Wahrnehmung und Bewegung. Studien belegen, dass durch regelmäßiges Training Leistungsfähigkeit, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit stark gefördert werden können. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit, die wir zum Beispiel im Straßenverkehr benötigen, kann geübt werden. In diesem Kurs arbeiten wir zügig und konzentriert. Durch die Kombination von Bewegung und vielfältigen koordinativen Anforderungen wird das Gehirn mittrainiert. Eine Kombination aus Bewegungstraining und kognitivem Training fördert den Erhalt der Selbständigkeit, wichtigstes Ziel in zunehmendem Alter. Das abwechslungsreiche Programm kräftigt die Muskeln, fördert die Gleichgewichtsfähigkeit und erhöht die Dehnbarkeit von Muskulatur und Faszien, wovon die Beweglichkeit in den Gelenken profitiert. Ausgewählte Musik und eine Vielzahl an unterschiedlichen Geräten wirken motivierend und lassen jede Stunde zu einem kurzweiligen Erlebnis werden. Bereits vorhandene körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können.

231-32000

Edith Engelhardt

montags 09:30-10:30 Uhr
ab 13.03., 15 Termine
90,00 €, vhs, Raum 014

231-32001

Edith Engelhardt

montags 10:30-11:30 Uhr
ab 13.03., 15 Termine
90,00 €, vhs, Raum 014

231-32002

Edith Engelhardt

donnerstags 09:30-10:30 Uhr
ab 02.03., 15 Termine
90,00 €, vhs, Raum 014
Kein Kurs am 09.03.

231-32003

Edith Engelhardt

donnerstags 10:30-11:30 Uhr
ab 02.03., 15 Termine
90,00 €, vhs, Raum 014
Kein Kurs am 09.03.



231-32030

Rückengesundheit

Philipp Egger

Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, ist regelmäßige gesunde Bewegung wichtig. In diesem lebendigen Kurs lernen wir Bewegungen kontrolliert auszuführen und so Schmerzen zu vermeiden, die durch alltägliche Fehlhaltungen und -belastungen entstehen können. Das erreichen wir durch Kräftigung der Haltemuskulatur und aller damit verbunden Strukturen. Bitte eigene Matte mitbringen.

montags 17:30-18:30 Uhr
ab 27.02., 16 Termine, 96,00 €
Turn- und Festhalle Lustnau,
Gymnastikhalle

231-32031

Rückengesundheit mit Entspannung

Sibylle Guth

Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Beruf und Alltag zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Mit Hilfe von Entspannungsmethoden soll in diesem Kurs Ruhe, Konzentration und eine bessere Körperwahrnehmung gefunden werden. Atembewusstsein ermöglicht dabei eine aktive Entspannung. Dehnen einerseits, Kräftigen andererseits sorgt für eine harmonische Körperspannung. Gemeinsam sollen die individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen gestärkt werden.

freitags 08:15-09:45 Uhr
ab 10.03., 15 Termine, 135,00 €
Turnhalle Unterjesingen

231-32063

Sanfte Gymnastik für Frauen

Sibylle Guth

Bewegung belebt und steigert nicht nur die gesundheitsförderlichen Ressourcen, sondern auch die Lebensfreude! In diesem Kurs soll durch regelmäßiges Körpertraining und Gleichgewichtsübungen der Alterungsprozess verzögert und die Trittsicherheit erhöht werden. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit, Kraftübungen dienen der Vorbeugung gegen Osteoporose. Soziale Kontakte entstehen und erweisen sich als willkommene Bereicherung.

freitags 09:50-10:50 Uhr
ab 10.03., 15 Termine, 90,00 €
Turnhalle Unterjesingen

231-32085

Fit in den Morgen

für junge und jung gebliebene Frauen

Sibylle Guth

Mit einfachen Aerobic-Kombinationen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Wir schulen unsere Koordinationsfähigkeit und steigern so unsere Gesundheitskompetenz. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, die Sie auch im (Berufs-)Alltag anwenden können. Dehnübungen und Entspannung schließen die Stunde ab.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

donnerstags 08:15-09:15 Uhr
ab 09.03., 15 Termine, 110,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss, Saal

231-32048

Rückenkraft und Körperhaltung

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Hannelore Schreiber

Den Rücken stärken, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen – das sind die Ziele dieses Kurses. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Ihre individuelle Situation steht im Mittelpunkt. Sie lernen nützliche Tricks für zu Hause und den Arbeitsplatz. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dieser Kurs ist für alle, auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten.

dienstags 09:00-10:00 Uhr
ab 28.02., 15 Termine, 120,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss, Saal

Fitness & Ernährung

Leonie Wörner

Hast du es satt dich durch den Dschungel von Informationen über Fitness und Ernährung zu kämpfen? Dann bist du hier genau richtig. Mit simplen praktischen Workouts und einfachen Ernährungstipps erwirbst du grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungs- und Ernährungsbereich und verschaffen dir ein fitteres und gesünderes Leben.

231-32090

einfach Fit und Gesund

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab 08.03., 6 Termine, 36,00 €
Kreissporthalle Tübingen, Hallenteil 1

NEU!

231-32091

einfach Fit und Gesund

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab 03.05., 6 Termine, 36,00 €
Kreissporthalle Tübingen, Hallenteil 1

NEU!

231-32098

Gesunde Fußkoordination

Carmen Pfefferle

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und bekommen oft erst dann Aufmerksamkeit, wenn Probleme auftreten. Knick- Senk-Spreizfüße, Hallux Valgus oder einfach Schmerzen. Mit Hilfe der Alexander-Technik und einfachen Übungen für jeden Tag, können Sie mit etwas Geduld ungünstige Belastungen durch praktische Tipps und einen gesünderen Gebrauch im Verhältnis zum Körper positiv verändern, damit Ihre Füße kräftiger und beweglicher werden. Im Kurs erlernen Sie umfangreiche praktische Übungen und stärken so Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Warme Socken und Gymnastikmatte.

Sa, 13.05., 10:00-14:00 Uhr
26,60 €, vhs, Raum 114

NEU!

Fitnessgymnastik mit Musik

Eine ausgewogene Gymnastik, bei der Sie Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainieren und damit Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen mit Musik und einfachen Bewegungselementen steigern Sie außerdem Ihr Koordinationsvermögen. Eine ausgewogene Dehnungs- und Stretchingeinheit runden dieses Fitnessangebot ab.

231-32100

für Frauen ab 50 Jahre

Sylvia Hopffe

montags 17:00-18:00 Uhr,
ab 27.02., 16 Termine, 96,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf

231-32139

Sarah Feiler

mittwochs 21:00-22:00 Uhr, ab 19.04.
12 Termine, 72,00 €, Turn- und Festhalle
Lustnau, Gymnastikhalle

231-32140

Sarah Feiler

mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab 19.04.
12 Termine, 72,00 €, Turn- und Festhalle
Lustnau, Gymnastikhalle



Kursleiter/-innen gesucht!

Auch im Gesundheitsbereich freuen wir uns über neue Gesichter im Kursleiterbereich. Von A wie Aquafitness bis Z wie Zumba®, wir freuen uns über ein vielfältiges und auch neues, innovatives Kursangebot und das ja vielleicht mit Ihnen?

Wenn Sie eine gymnastik- /sportwissenschaftliche Ausbildung, bzw. vergleichbare Qualifikationsnachweise (C- oder B-Lizenzen) mitbringen, oder Physiotherapeut/-in sind, Sie Lust und Freude daran haben, sich mit Menschen gesund zu bewegen, dann dürfen Sie sich gerne unverbindlich an unsere Fachbereichsleiterin Karen Trumpp (gesundheit@vhs-tuebingen.de) wenden. Wir freuen uns Sie und Ihre Kursideen kennenzulernen.

231-32174

Bauch Beine Po

Sarah Feiler

Mit Kräftigungsübungen und intensiven Ausdauerübungen werden hier gezielt die Problemzonen Bauch, Beine und Po angegangen. Trotz der teils anspruchsvollen Übungen, steht die verletzungsfreie Durchführung der Übungen, der Ausgleich zum (Berufs-)Alltag, aber auch der Spaß im Vordergrund. Die Auswahl und Aufbau der Übungen erlaubt ein individuell dosierbares Belasten und stärkt so, durch das regelmäßige Üben, Ihre gesundheitsförderlichen Ressourcen.

Bitte eigene Gymnastikmatten mitbringen.

montags 18:45-19:45 Uhr, ab 17.04.**11 Termine, 66,00 €**

Turn- und Festhalle Lustnau,
Gymnastikhalle

Hula Hoop Fitness

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! Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht, aber können mitgebracht werden. Falls nicht vorhanden, können Hula Hoops im Kurs für 2,00 € pro Person ausgeliehen werden.

231-32155

Lena Tielsch

donnerstags 20:30-21:30 Uhr
ab 02.03., 5 Termine, 30,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

231-32156

Lena Tielsch

donnerstags 20:30-21:30 Uhr
ab 20.04., 5 Termine, 30,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

231-32157

Lena Tielsch

donnerstags 20:30-21:30 Uhr
ab 15.06., 5 Termine, 30,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

231-32158

Wochenendkurs – Kleingruppe

Lena Tielsch

Sa, 29.04., 11:00-13:00 Uhr
So, 30.04., 11:00-13:00 Uhr
29,30 €, vhs, Raum 014

NEU!

231-32159

Wochenendkurs – Kleingruppe

Lena Tielsch

Sa, 22.07., 11:00-13:00 Uhr
So, 23.07., 11:00-13:00 Uhr
29,30 €, vhs, Raum 014

231-32160

Wochenendkurs – Kleingruppe

Lena Tielsch

Sa, 16.09., 11:00-13:00 Uhr
So, 17.09., 11:00-13:00 Uhr
29,30 €, vhs, Raum 014

i

Gebührenerstattung für Gesundheitskurse

Die Krankenkassen bezuschussen ab sofort nur noch Kurse, die in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) erfasst sind und von dieser geprüft und zertifiziert wurden. Die Volkshochschule vhs Tübingen nimmt wie alle anderen Volkshochschulen der Region Neckar-Alb nicht an diesem Verfahren teil und hat dafür diese Gründe:

- Kurse, die bei der ZPP eingereicht werden, müssen einem detaillierten, minutengenauen Kursmanual folgen. Die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP widersprechen dem pädagogischen Anspruch der VHS, flexibel und fachlich kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Dies würde die Unterrichts-Qualität deutlich mindern.
- Das Prüfverfahren ist äußerst zeitaufwändig, sowohl für unsere Verwaltung als auch für Kursleitende. Dieser hohe zusätzliche Zeit- und Personalaufwand würde die Kurse deutlich verteuern.
- Die ZPP-Zertifizierung verlangt von Dozent/-innen eine aktuelle, mehrjährige Ausbildung im Gesundheitsbereich. Ältere, z.T. höherwertige Qualifikationen werden nicht anerkannt. Dies führt zu einer Ungleichbehandlung unseren erfahrenen, sehr gut ausgebildeten Kursleitenden, auf deren Kompetenz wir setzen.

Sie erhalten auf Nachfrage weiterhin eine Bestätigung, die sich auf die Kerndaten des Kurses bezieht. Über die individuelle Förderung von Präventionskursen entscheidet allein Ihre Krankenkasse (Primärprävention nach §20 SGB V). Die vhs Tübingen als Kursanbieterin hat auf diese Entscheidung keinen Einfluss. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Ihre Unterstützung.



Jumping-Yoga

Katharina Stelzel

Katze, Hund und Baum auf der Sprungmatte? – Dieser Kurs vereint die positiven Aspekte des Rebounding mit kräftigenden, dehnenden und entspannenden Elementen aus dem Yoga. Die gesamte Stunde findet auf Mini-Trampolinen statt. Wir starten die Stunde in moderatem Tempo mit Health Jumping zur Verbesserung unserer Herz-Kreislauf-Gesundheit, üben Gleichgewicht und Koordination und powern uns dann zur Musik ein bisschen aus. Anschließend gehen wir zu ruhigeren Yoga-Übungen zur Kräftigung und Dehnung über und beenden die Stunde mit einer Entspannung. Sowohl Jumping als auch Yoga wirken sich positiv auf unsere Faszien aus und sprechen insbesondere die tieferliegenden Muskeln, es werden Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen gestärkt. Der Kurs ist wunderbar geeignet sowohl für Sporteinsteiger/-innen wie auch für Sportler/-innen, die eine Ergänzung zu ihrem Training suchen, und für alle, die Spaß an der Bewegung ohne Leistungsdenken haben. Durch den federnden Untergrund ist es besonders gelenkschonend. In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 30€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

231-32142

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab 07.03., 6 Termine, 36,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

231-32143

dienstags 18:00-19:00 Uhr
ab 13.06., 6 Termine, 36,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein dynamisches praktisches 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. Das Training im Kurs verbessert Ihre Kondition, fördert die Koordination sowie Gleichgewicht und steigert Ihre Leistungsfähigkeit. Jumping ist für Teilnehmende jedes Fitness-Levels.

231-32144

Jochen Saile

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 06.03.

4 Termine, 24,00 €

Spielhalle Uhlandstraße

In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 20€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

231-32145

Jochen Saile

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 17.04.

5 Termine, 30,00 €

Spielhalle Uhlandstraße

In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 25€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

231-32146

Jochen Saile

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 12.06.

7 Termine, 42,00 €

Spielhalle Uhlandstraße

In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 35€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

Bodystyling

Mit praktischen Workouts für den ganzen Körper, die deine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern und deine Leistungsfähigkeit steigern, machen wir dich fit für den Sommer. Mach dich bereit ins Schwitzen zu kommen und dich in deinem Körper so richtig wohl zu fühlen!

231-32178

Leonie Wörner

mittwochs 18:00-19:00 Uhr

ab 08.03., 6 Termine, 36,00 €

Kreissporthalle Tübingen,
Hallenteil 4

231-32179

Leonie Wörner

mittwochs 18:00-19:00 Uhr

ab 03.05., 6 Termine, 36,00 €

Kreissporthalle Tübingen,
Hallenteil 4

NEU!

NEU!

Die Zumba® sowie weitere
Tanzkurse sind im Fachbereich
Kultur und Gestalten auf Seite 39

Pilates

Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates fordert Körper und Geist über kontrolliertes, konzentriertes Arbeiten gleichermaßen und steigert so ihre Gesundheitskompetenz für den (Berufs-)Alltag. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Pilates ist ein damit ein Ganzkörpertraining und kräftigt primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

231-32201

Kleingruppe

Achim Wippenbeck

montags 20:30-21:30 Uhr

ab 06.03., 7 Termine, 51,30 €

CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

Bitte eigene Matte und großes Handtuch/
Decke mitbringen.

231-32201Z

Kleingruppe

Achim Wippenbeck

montags 20:30-21:30 Uhr

ab 15.05., 8 Termine, 58,70 €

CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

Bitte eigene Matte und großes Handtuch/
Decke mitbringen.

231-32210

Christine Ziese

dienstags 08:15-09:15 Uhr, ab 28.02.

18 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 114

231-32213

Manfred Fehrenbach

dienstags 20:00-21:00 Uhr

ab 07.03., 16 Termine, 96,00 €

Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4

231-32214

Elis Cristina Walter-Wachtel

mittwochs 17:30-18:30 Uhr

ab 01.03., 16 Termine, 96,00 €

Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4

231-32232

Achim Wippenbeck

donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 02.03.

9 Termine, 54,00 €, vhs, Raum 014

231-32232Z

Achim Wippenbeck

donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 25.05.

7 Termine, 42,00 €, vhs, Raum 014

231-32227

Luitgard Fink

freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 03.03.

18 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 310

231-32223

für Fortgeschrittene

Elke Kräher

montags 09:00-10:00 Uhr
ab 27.02., 16 Termine
90,00 €, vhs, Raum 114

231-32224

Für Fortgeschrittene

Elke Kräher

mittwochs 09:00-10:00 Uhr,
ab 01.03., 17 Termine
102,00 €, vhs, Raum 014

231-32231

für Fortgeschrittene

Achim Wippenbeck

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab 02.03., 9 Termine
54,00 €, vhs, Raum 014

231-32231Z

für Fortgeschrittene

Achim Wippenbeck

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab 25.05., 7 Termine
42,00 €, vhs, Raum 014

Pilates und Faszientraining

Dieser Kurs beinhaltet ein Mix aus Pilates, Faszientraining (mit der Faszienrolle) und etwas Yoga. Diese Kombination hält Ihren Körper sanft und effektiv mobil, entspannt und insgesamt gesund. Sie erlernen Übungen für die Beweglichkeit, Kräftigung, Dehnung sowie Massage und die Anregung der Faszien und Faszienketten, die Sie auch im (Berufs-)Alltag leicht anwenden können.

231-32236

Achim Wippenbeck

dienstags 19:15-20:15 Uhr
ab 28.02., 9 Termine, 54,00 €
vhs, Raum 114

231-32236Z

Achim Wippenbeck

dienstags 19:15-20:15 Uhr
ab 16.05., 8 Termine, 48,00 €
vhs, Raum 114

Die Qualität unserer Gesundheitskurse

wird sichergestellt durch:

- Hohe Qualifikation aller Kursleitenden und regelmäßige Fort- und Weiterbildung
- Stetige Verbesserung der Rahmenbedingungen
- Immer zielgruppengerechte und aktuelle Kursinhalte

Full-Body-Workout

Annette Deininger

Nach einem intensiven Warm-up soll die Leistungsfähigkeit mit Kräftigungsübungen des gesamten Körpers (besonders Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur) gesteigert werden. Zum Abschluss erfolgt ein Stretching- und Entspannungsteil. Die Übungen können individuell angepasst werden.

231-32320

dienstags 19:00-20:15 Uhr, ab 28.02.
18 Termine, 135,00 €, vhs, Raum 014

231-32321

Short Version

dienstags 18:15-19:00 Uhr, ab 28.02.
18 Termine, 81,00 €, vhs, Raum 014

Core Training

Das Core Training (englisch für „Kern“ oder „Mitte“) stärkt den Körperkern. Diese Kurse sind äußerst effektiv: Durch das Training der tief liegenden Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, wird die Haltung verbessert, der Rücken gestärkt und Ihre Gesundheitskompetenz gesteigert. Sie lernen Übungen für die Mobilisation und Kräftigung, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können.

231-32400

für Fortgeschrittene

Elke Kräher

montags 08:00-09:00 Uhr, ab 27.02.
16 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 114

231-32403

für Fortgeschrittene

Elke Kräher

mittwochs 08:00-09:00 Uhr, ab 01.03.
17 Termine, 102,00 €, vhs, Raum 014

231-32408

Jimi Single

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
ab 20.04., 11 Termine, 66,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

Core Training, Balance und Flexibilität

Das Core Training (englisch für „Kern“ oder „Mitte“) stärkt den Körperkern. Diese Kurse sind äußerst effektiv: Durch das Training der tief liegenden Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, wird die Haltung verbessert, der Rücken gestärkt und Ihre Gesundheitskompetenz gesteigert. Sie lernen Übungen für die Mobilisation und Kräftigung, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können. Gezielte Dehnungen für einen gesunden Rücken, mehr Flexibilität und somit einer guten Haltung runden die Stunde ab. Die Beweglichkeit unseres Körpers zu erhalten, bzw. zu fördern sowie ein ergonomisches Krafttraining sind Meilensteine der Prävention und diesem Kurs.

231-32410

Anja Gienger

dienstags 09:00-10:00 Uhr
ab 07.03., 8 Termine, 48,00 €
vhs, Raum 014

NEU!

231-32410Z

Anja Gienger

dienstags 09:00-10:00 Uhr
ab 16.05., 8 Termine, 48,00 €
vhs, Raum 014

NEU!

Bewegungskurse im Freien

finden Sie auf Seite 51





Rund ums Wasser

Aquafitness

Bewegung im Wasser macht Spaß, reduziert Stress und baut gelenkschonend die Muskulatur auf. In diesem Kurs soll das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, indem die Atmung und Ausdauer trainiert werden. Die schonende Kräftigung des gesamten Körpers und massierende Wirkung des Wassers soll die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur fördern. Sie stärken damit Ihre physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Treffpunkt in der Schwimmhalle. Die Eintritte ins Hallenbad müssen gesondert bezahlt werden.

231-32620

Anette Krug

dienstags 19:30-20:00 Uhr, ab 28.02.
9 Termine, 30,00 €
Uhlandbad Tübingen

231-32621

Anette Krug

donnerstags 19:30-20:00 Uhr, ab 02.03.
10 Termine, 33,40 €
Uhlandbad Tübingen

Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?

Sie möchten sich auf die Warteliste setzen lassen oder miteinsteigen? Dann melden Sie sich gerne in unserem Anmeldesekretariat.

Aquajogging – Aquafit

Ursula Christokat

Durch stark rhythmisierte Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers, wird diese kraftbetonte Ganzkörpergymnastik im Flachwasser für Sie zu einem mitreißenden Ausdauer- und Krafttraining. So werden neben Herz und Kreislauf die gesamte Muskulatur aktiviert, steigern Ihre Gesundheitskompetenz und stärken physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Bodenhöhe 1,25 Meter.

231-32622

dienstags 15:50-16:50 Uhr, ab 28.02.
11 Termine, 80,70 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

231-32623

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 28.02.
11 Termine, 80,70 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

231-32672

Aquafitness und Schwimmen für Frauen

Ingeborg Böhmelt-Breitfeld

Bewegung im Wasser macht Spaß, reduziert Stress und baut gelenkschonend die Muskulatur auf. In diesem Kurs soll das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, indem die Atmung und Ausdauer trainiert werden. Die schonende Kräftigung des gesamten Körpers und massierende Wirkung des Wassers soll die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur

fördern. Sie stärken damit Ihre physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Der Einsatz von Widerstandsgeräten zu Musik bringt Abwechslung, Spaß und erhöht die Intensität. Zwischendurch wird auch frei geschwommen, nach Wunsch mit Korrektur. Die Teilnehmerinnen sollten schwimmen können und gesund sein. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Die Gruppe hat in dieser Stunde das Uhlandbad für sich alleine und der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Treffpunkt 12:50 Uhr in der Vorhalle.

donnerstags 13:00-14:00 Uhr, ab 02.03.
10 Termine, 86,60 €
Uhlandbad Tübingen

i

Alle Veranstaltungen

finden Sie ausführlich unter:
www.vhs-tuebingen.de

Aquajogging – Aquafitness

Bewegung im Wasser macht Spaß, reduziert Stress und baut gelenkschonend die Muskulatur auf. In diesem Kurs soll das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, indem die Atmung und Ausdauer trainiert werden. Die schonende Kräftigung des gesamten Körpers und massierende Wirkung des Wassers soll die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur fördern. Sie stärken damit Ihre physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Bodenhöhe 1,25 Meter.

231-32625

Ingeborg Böhmelt-Breitfeld

freitags 15:00-16:00 Uhr
ab 03.03., 10 Termine, 73,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle
 Kein Kurs am 19.Mai.

231-32626

Ingeborg Böhmelt-Breitfeld

freitags 16:00-17:00 Uhr
ab 03.03., 10 Termine, 73,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle
 Kein Kurs am 19.Mai.

231-32629

Ingeborg Böhmelt-Breitfeld

donnerstags 16:30-17:30 Uhr
ab 02.03., 10 Termine, 73,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

231-32630

Ingeborg Böhmelt-Breitfeld

donnerstags 17:30-18:15 Uhr
ab 02.03., 10 Termine, 55,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

Kurse im Bereich Qigong,
und Tai Chi siehe Seite 44



Kampfkunst und Selbstverteidigung

231-33001

Selbstbehauptung – Verteidigungskurs

für Frauen

Björn Streng

Die Selbstverteidigung besteht aus einfachen und individuellen Abläufen und soll unter hohem Stress abrufbar sein, mit dem Ziel sich schnellstmöglich aus einer Gefahrensituation zu bringen. Selbstbehauptung heißt, nicht in die Opferrolle zu gehen, lernen Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Die reale Selbstverteidigung ist einfach, individuell und effektiv und kann Ihr eigenes praktisches Verhalten im Notfall ergänzen. In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende praktische Kompetenzen in diesen Bereichen und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Es sind keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse nötig, unabhängig von körperlicher Konstitution und Alter.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 27.02.
5 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 014**

Outdoor

231-34006

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie die Wildpflanzen des Frühlings kennen und erfahren Sie so viel Neues über ihre Verwendung in der Küche als Heilpflanze, Tee und vieles mehr. Ein Script kann für 3,00 € bei der Exkursion erworben werden. Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand.

**So, 16.04., 17:00-19:30 Uhr, 18,30 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand**

Wildpflanzenführung im Sommer

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie die Wildpflanzen des Sommers kennen und erfahren Sie so viel Neues über die Verwendung in der Küche als Heilpflanze, Tee und vieles mehr.

231-34007

**So, 11.06., 14:00-17:00 Uhr, 22,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand**

Im Anschluss an die Führung kann, wer möchte, noch gemeinsam Wildpflanzensalz und Wildpflanzenessig herstellen. Die Wildpflanzen werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bitte kleine Gläser mit Schraubdeckel ca. 150 ml, Messer und Schneidebrett mitbringen. Materialkosten mit Rezeptescript 6,00 Euro.

231-34008

**So, 30.07., 18:00-20:30 Uhr, 18,30 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand**

Ein Script kann für 3,00 € bei der Exkursion erworben werden.

Nordic Walking

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-Kreislauferkrankungen effektiv vorbeugen, ist ein wahrer „Stimmungsaufheller“ und gut für 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.

231-34004

Wolfgang Gross

**dienstags 10:30-11:30 Uhr
ab 28.02., 18 Termine, 74,40 €
Parkplatz am Friedhof von Derendingen**
Wer hat, bitte mitbringen: Walking Stöcke

231-34005

Wolfgang Gross

**donnerstags 09:15-10:15 Uhr
ab 02.03., 16 Termine, 66,10 €
Parkplatz Heuberger Tor**

Wer hat, bitte mitbringen: Walking Stöcke



E-Bike und Pedelec Fahrsicherheitstraining

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. Sie erhalten umfangreiches Hintergrundwissen und lernen damit Ihr E-Bike noch besser kennen. In Theorie und Praxis (richtiges Anfahren/ Absteigen, Bremsen, Kurvenfahren, Schalten, Überwinden kleinerer Hindernisse usw.) werden Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Dieses erlernte Wissen ist nicht nur auf Radwegen in der Natur, sondern auch auf den Straßen wichtig und erweitert so Ihr eigenes alltags- und berufspraktisches Handeln.

Treffpunkt: Salzwiesenweg Tübingen-Lustnau, am Ende des Wogs.

Bitte E-Bike/Pedelec mitbringen. Sie haben kein eigenes E-Bike? Gegen eine Mietgebühr können Sie über www.ebike-tuebingen.de (Herrn Bornheimer) ein Rad leihen.

231-34010

Kleingruppe

Edmund Bornheimer

**Mo, 17.04., 10:00-12:00 Uhr, 20,00 €
Salzwiesenweg Tübingen-Lustnau,
am Ende des Wogs**

231-34011

Kleingruppe

Edmund Bornheimer

**Sa, 22.04., 14:00-16:00 Uhr, 20,00 €
Salzwiesenweg Tübingen-Lustnau,
am Ende des Wogs**

231-34012

Kleingruppe

Edmund Bornheimer

**Mo, 08.05., 10:00-12:00 Uhr, 20,00 €
Salzwiesenweg Tübingen-Lustnau,
am Ende des Wogs**

231-34013

Kleingruppe

Edmund Bornheimer

**Sa, 13.05., 14:00-16:00 Uhr, 20,00 €
Salzwiesenweg Tübingen-Lustnau,
am Ende des Wogs**



Online Angebote**Onlinekurse**

finden auf der Plattform Zoom statt. Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein: Stabile Internetverbindung, Lautsprecher (eingebaut oder extern). Weitere Hinweise:

www.vhs-tuebingen.de/service/fragen-und-antworten

231-31120

Meditation und Achtsamkeit

Der Weg zur inneren Gelassenheit

Heike Strathausen

Übungen zur Achtsamkeit geben uns die Möglichkeit, inne liegende Potentiale, wie z.B. Mitgefühl für sich und andere, Gelassenheit und Klarheit des Geistes zu entwickeln. Wir lernen, wie wir mit schwierigen Gedanken und Emotionen durch Achtsamkeit und Meditation im Alltag besser umgehen können. Bitte Handtuch, warme Socken, Decke und Sitzkissen bereitlegen.

**freitags 18:00-19:15 Uhr,
ab 10.03., 4 Termine, 30,00 €
Zoom Online-Seminar**

Hatha Yoga

Hatha-Yoga ermöglicht es, Harmonie von Körper, Geist und Seele herzustellen. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper. Damit werden die Fähigkeiten zur Entspannung und Stressregulierung gestärkt, welche zur Erholung und eine stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Basierend auf diesen Grundprinzipien führen wir Bewegungs- (Karanas) und Halteübungen (Asanas), sowie Atemübungen (Pranayamas) durch. Wir arbeiten an der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit einerseits und der Entwicklung von Muskelkraft andererseits. Entspannungs-, Konzentrations- und Atemübungen unterstützen Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress. Jede/-r übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und wird entsprechend angeleitet.

231-31428

Renée Gellert

**montags 17:00-18:00 Uhr
ab 27.02., 12 Termine, 72,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-31430

für Anfänger/-innen

Minou Urbanski

**sonntags 09:30-11:00 Uhr
ab 05.03., 8 Termine, 72,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-31431

für Anfänger/-innen

Minou Urbanski

**sonntags 09:30-11:00 Uhr
ab 18.06., 6 Termine, 54,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-31440

Rücken Yoga

Mit Meditation

Konstantina Sourgiadaki

Yoga verbunden mit Meditation kann als ganzheitlicher Weg Körperarbeit mit geistiger Entspannung verbinden und so zu einem Zustand ruhiger Konzentration führen. Der Unterricht, der die psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken sollen, umfasst Techniken des Hatha Yoga: dynamische und statische Körper-, Atem-, Konzentrationsübungen, sowie kleine Meditationen und Entspannungsphasen. Der Fokus liegt auf der Dehnung, Entspannung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens.

**samstags 08:15-09:15 Uhr, ab 04.03.
4 Termine, 24,00 €
Zoom Online-Seminar**

Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Basis dieser Kurse ist es, mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft, unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern, sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

NEU!

231-31601

Monika Glänzer

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr
ab 01.03., 8 Termine, 72,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-31601Z

Monika Glänzer

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr
ab 10.05., 8 Termine, 72,00 €
Zoom Online-Seminar**

Faszien-Qigong

Das Wissen um die Rolle der Faszien für unser körperlich-geistig-seelisches Wohlbefinden und die Erfahrungen östlicher Übungen des Qigongs ergänzen sich im „Faszien-Qigong“ gegenseitig. Sie erlernen praktische, fernöstliche Gesundheits-Übungen, die durch westlich-wissenschaftliche Erklärungen verständlich und durch vielfältige Ausübungs-Möglichkeiten individuell anwendbar sind. Sie erwerben grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen, welche Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken. Begleitend für Entspannung und Massage, kommt die Faszienrolle zum Einsatz.

231-31616

Monika Glänzer

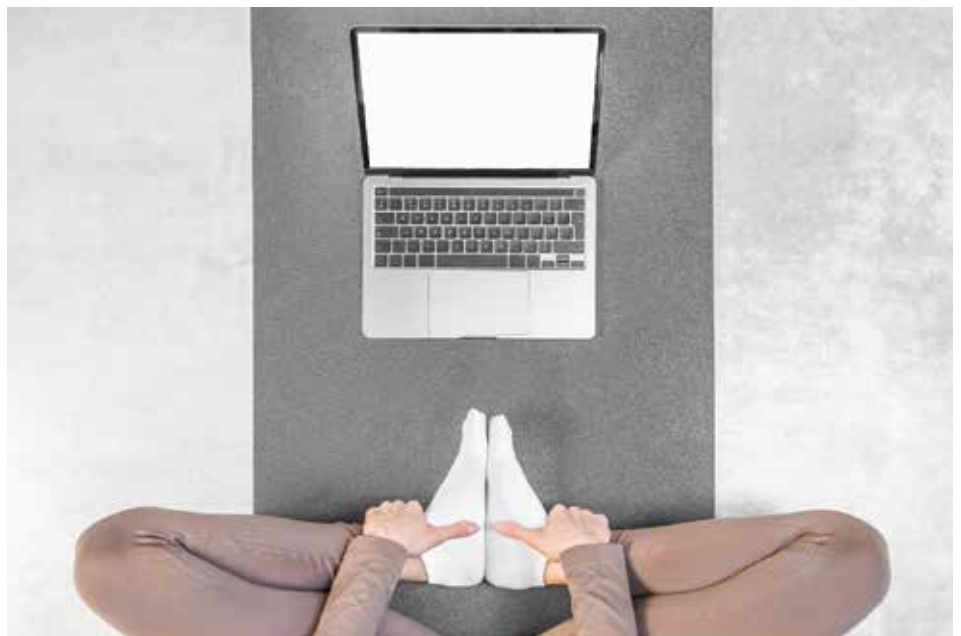
**dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab 28.02., 8 Termine, 48,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-31616Z

Monika Glänzer

**dienstags 19:30-20:30 Uhr
ab 09.05., 8 Termine, 48,00 €
Zoom Online-Seminar**

Weitere Online-Angebote sind in Planung. Bitte informieren Sie sich unter **www.vhs-tuebingen.de**





**Neues ausprobieren.
Online. Von überall aus.**



Probieren Sie doch einmal alle möglichen Kursangebote der Volkshochschule Tübingen aus, ohne gleich einen ganzen Kurs buchen zu müssen. Und das auch noch zu einem unschlagbaren Preis!

Unser All-Inklusiv-Paket beinhaltet Kurse und Vorträge aus den verschiedenen Fachbereichen der Volkshochschullandschaft. Sie melden sich einmalig an und können dann aus dem kompletten Sommer-Flat-Programm so viele Angebote nutzen und testen, wie Sie möchten.

Mehr Infos ab
Juni 2023 hier:



Gesund und Fit

Gesund und Fit: ein Preis – viele Möglichkeiten!

Sie möchten nach längerer Unterbrechung wieder aktiv werden, suchen eine flexible sportliche Betätigung, oder einfach fit und gesund bleiben? In unserem präventiven Gesundheitsprogramm „Gesund und Fit“ können Sie unter Gleichgesinnten auf abwechslungsreiche Art und Weise Ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Wohlbefinden trainieren. An fünf Tagen der Woche können Sie je nach Wunsch vormittags, nachmittags und abends an diesem vielfältigen Gesundheitsprogramm, an verschiedenen Orten in Tübingen, teilnehmen. Während der Kurse setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander, erfahren mehr über die Zusammenhänge von Training und Gesundheit und können so nach und nach ein tieferes Verständnis für Ihren Körper entwickeln. Zahlreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren (Berufs-)Alltag und so können Sie schon bald die positiven Wirkungen des Trainings spüren. Der Spaß und die Freude an der Bewegung kommen dabei nie zu kurz!

Nutzen Sie die Angebote für nur 100,00 € (80,00 € Familienpreis) im Halbjahr und stellen Sie sich Ihr ganz individuelles Bewegungsprogramm zusammen.



Gesund und Fit:

Ines Hildebrand
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Unsere Themen:

Rundum Fit

Im Rundum Fit werden mit verschiedensten Techniken die Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Beweglichkeit und Entspannung

Durch die Koordination von Atem und Bewegung wird in diesen Kursen die Selbstwahrnehmung geschult.

Funktionstraining

Im Funktionstraining werden Muskeln des gesamten Körpers kreativ gekräftigt, die Beweglichkeit geschult und Gelenke stabilisiert.

Wirbelsäulengymnastik

Übungen für einen schmerfreien Rücken und eine gute Körperhaltung stehen in diesen Kursen im Mittelpunkt.

Training mit dem Pezziball

Mit dem Gymnastikball werden Übungen von Kopf bis Fuß durchgeführt. Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Körpers stehen hier im Vordergrund.

Aqua Fitness

Im Aqua Fitness werden Wassergymnastik und freies Schwimmen.

Weitere Informationen und Beratung:

Direkt in den Kursstunden von Ines Hildebrand
E-Mail: gesundheit@vhs-tuebingen.de

Anmeldungen:

Im Anmeldesekretariat der vhs:
Tel.: 07071 5603-29
E-Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de



**19 Kurse
ein Preis**
Übersicht auf der
nächsten Seite

Gesund und Fit – Wochenübersicht der Kurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 – 10:00 Uhr Rundum Fit vhs, Raum 310 10:00 – 11:00 Uhr Rundum Fit vhs, Raum 310 18:00 – 19:00 Uhr Rundum Fit THP 19:00 – 20:00 Uhr Rundum Fit THP	09:00 – 10:00 Uhr Rundum Fit GHP 10:00 – 11:00 Uhr Rundum Fit GHP 15:45 – 16:45 Uhr Beweglichkeit & Entspannung HHT 16:45 – 17:45 Uhr Funktionstraining HHT	08:00 – 09:00 Uhr Funktionstraining Musikschule 09:30 – 10:30 Uhr Funktionstraining GHP 17:30 – 18:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik KTH	08:00 – 09:00 Uhr Funktionstraining HHT 09:00 – 10:00 Uhr Funktionstraining HHT 10:00 – 11:00 Uhr Training mit dem Pezziball HHT 17:00 – 18:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Waldorfschule 18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Waldorfschule 19:00 – 20:00 Uhr Beweglichkeit & Entspannung Waldorfschule	13:00 – 14:00 Uhr Aqua-Fitness SHK 14:00 – 15:00 Uhr Aqua-Fitness SHK

THP: Turnhalle Philosophenweg
GHP: Gymnastikhalle Philosophenweg
HHT: Hermann-Hepper-Turnhalle
KTH: Kleinturnhalle Hügelstraße
SHK: Schwimmhalle Kirnbachschule Pfondorf

Eine Anmeldung direkt in den Kursen ist möglich.



Sprachen

Eine Sprache zu lernen, bedeutet mehr als ein Fenster zu haben, durch das man auf die Welt schauen kann. Chinesisches Sprichwort

Sprachen verbinden Menschen. Sprachkenntnisse vertiefen das Verständnis für andere Kulturen und Denkweisen. Ob für den Alltag, die Reise oder den Beruf, an der vhs Tübingen finden Sie Kurse zu 23 Sprachen.



Sprachen (außer Deutsch):

Sabine Haug
Tel.: 07071 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de



Deutsch Intensivkurse ab B2

Rafaela Branzei
Tel.: 07071 5603-44
deutsch@vhs-tuebingen.de



Deutsch am Abend

Susanne Christel
Tel.: 07071 5603-39
interkultur@vhs-tuebingen.de

Arabisch

231-40301

Arabisch A1.1

Latife Abdul Aziz

Sie lernen die Grundlagen des Hocharabischen sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen können. In diesem Grundkurs werden alle Fertigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, einige Elemente des Gesprächs und Grammatik. Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage für den Unterricht. Im Kurs sind 10,00 € für die Arbeitsmaterialien zu bezahlen.

**dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 201**

231-40307

Arabisch B1.1

Latife Abdul Aziz

Die Kenntnisse im Schreiben, Lesen, Sprechen und der Grammatik werden anhand von eigenem Textmaterial und dem Lehrbuch vertieft und erweitert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die bereits ca. 6 Kurse besucht haben. Mittels Gruppenarbeit und Partnerdialog zu verschiedenen Alltagsthemen wird die mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessert. Schriftliche Aufgaben helfen beim Erlernen der Grammatik.

Im Kurs sind 10,00 € für die eigens entwickelten Arbeitsmaterialien zu bezahlen. Lehrbuch: Usrati I, ab Lekt. 18, ISBN 978-3-19-105243-0

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 201**

Chinesisch

231-40500

Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Chi-Shu Schmidt

Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache ein und macht Sie mit den elementarsten Zeichen, Wörtern und Redewendungen vertraut. Besonders Augenmerk gilt der Aussprache und den verschiedenen Tönen.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-606642-6

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 09.03.
12 Termine, 127,20 €
Zoom Online-Seminar**



A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 75.



231-40503

Chinesisch A1.4

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Chi-Shu Schmidt

In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse der chinesischen Sprache ausbauen und Sie lernen weitere Zeichen kennen. Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 8, ISBN 978-3-12606642-6

**montags 18:30-20:00 Uhr, ab 06.03.
12 Termine, 116,60 €
Zoom Online-Seminar**



231-40504

Chinesisch A2.2Für Teilnehmende
mit guten Vorkenntnissen

Chi-Shu Schmidt

Ni xing bedeutet „Du schaffst es“. In diesem Kurs erweitern Sie das Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens und erwerben die nötigen sprachlichen Mittel, um sich in den wesentlichen Situationen verständigen zu können. Das Lesen und Schreiben der chinesischen Schriftzeichen wird systematisch ausgebaut. Außerdem gibt es viele Informationen über das Land, seine Kultur und Gebräuche.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 15, ISBN 978-3-12606642-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 07.03.**12 Termine, 127,20 €****Zoom Online-Seminar**

nissen (ca. 3 Lektionen des Lehrbuches) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-528971-0

dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab 14.03.**12 Termine, 127,20 €****Zoom Online-Seminar**

231-40505

Chinesisch A2.4Für Teilnehmende
mit guten Vorkenntnissen

Chi-Shu Schmidt

Bald haben Sie die Stufe A2 abgeschlossen und können sich in immer mehr Situationen erfolgreich verständigen. Auch Ihr Repertoire der Grammatik und Schriftzeichen wird kontinuierlich ausgebaut.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 22, ISBN 978-3-12606642-6

mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab 08.03.**12 Termine, 116,60 €****Zoom Online-Seminar****Onlinekurse**

Die Kurse finden auf der Plattform Zoom statt. Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher
- Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email. Sie müssen dann nur dem Link folgen.

**Dänisch**

231-40602

Dänisch A1.2Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Pernille Hjorth

In diesem Kurs erweitern wir systematisch den Wortschatz und die Grammatik. Kursinhalte sind außerdem Alltagssituationen, Traditionen und Wissenswertes über die Dänen. Neueinsteiger/-innen mit Vorkennt-



231-40603

Dänisch A2.1

Pernille Hjorth

In diesem Kurs erweitern wir systematisch den Wortschatz und die Grammatik. Kursinhalte sind außerdem Alltagssituationen, Traditionen und Wissenswertes über die Dänen. Neueinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 9 Lektionen des Lehrbuches) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-12-528971-0

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 15.03.**12 Termine, 127,20 €****Zoom Online-Seminar**

231-40604

Dänisch A2.2

Pernille Hjorth

In diesem Kurs erweitern wir systematisch den Wortschatz und die Grammatik. Kursinhalte sind außerdem Alltagssituationen, Traditionen und Wissenswertes über die Dänen. Neueinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 14 Lektionen des Lehrbuches) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu – Dänisch für Anfänger, ab Lekt. 15, ISBN 978-3-12-528971-0

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 15.03.**12 Termine, 127,20 €****Zoom Online-Seminar**

231-40606

**Konversationskurs
Dänisch B2/C1**

Pernille Hjorth

Vi læser og diskuterer aktuelle danske tekster fra pressen, litteraturen eller internettet. Valget af emner afhænger af deltagernes ønsker. Vigenopfrisker grammatik og ordforråd efter behov. Så hvis du har lyst til



hyggelige samtaler på dansk om spændende emner er dette kursus det helt rigtige. Nye deltagere med sprogfærdigheder på lignende niveau (4-5 vhs-kurser) er velkomne.

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 13.03.**12 Termine, 127,20 €****Zoom Online-Seminar****Deutsch**

Die Abendkurse finden zweimal wöchentlich statt. Jedes Sprachniveau ist in zwei Abschnitte gegliedert. Jeder Abschnitt besteht aus 16 Terminen. Um ein Sprachniveau zu erreichen, sollten Sie alle zwei Abschnitte besuchen. Ein Kurseinstieg in einen späteren Abschnitt ist möglich, wenn Sie schon Deutschkenntnisse auf dem Niveau haben. Unsere Intensivkurse finden montags bis freitags von 8:30-12:00 Uhr statt. Um Ihre Sprachkenntnisse zu einzuordnen, können Sie einen kostenlosen Einstufungstest machen unter www.vhs-tuebingen.de/service/online-sprachtests/

Deutsch am Abend A1.1

Hier lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache. Der Deutschkurs für Anfänger findet zweimal wöchentlich am Abend statt. Mit 6 Unterrichtsstunden in der Woche bringt dieser Sprachkurs schnelle Erfolge. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1.1, ISBN 978-3-06-120563-8

231-47000

Präsenzkurs Teil 1

Hede Andresen-Kühn

montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr,**ab Mo, 27.02., 16 Termine****216,00 €, vhs, Raum 215**

231-47001

Präsenzkurs Teil 2

Hede Andresen-Kühn

mittwochs u. montags, 18:30-21:00 Uhr,**ab Mi, 10.05., 16 Termine****216,00 €, vhs, Raum 215**



Deutsch am Abend A1.2

Sie haben schon erste Deutschkenntnisse auf Niveau A1.1. Dann können Sie Ihre Kenntnisse in diesem Kurs erweitern. In einem Semester erreichen Sie das Niveau A1.2. Für Teilnehmende mit geringen Deutschkenntnissen. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1.2 (Kursbuch), ISBN 978-3-06-120566-9

231-47002

Präsenzkurs Teil 1

Margret Wannenmacher

**montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr,
ab Mo, 27.02., 16 Termine
216,00 €, vhs, Raum 212**

231-47003

Präsenzkurs Teil 2

Margret Wannenmacher

**mittwochs u. montags, 18:30-21:00 Uhr,
ab Mi, 10.05., 16 Termine
216,00 €, vhs, Raum 212**

Deutsch am Abend A2.1

Wenn Sie das Niveau A1 erreicht haben, erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse in diesem Kurs auf das Niveau A2.1. Lehrbuch: Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch – Allgemeine Ausgabe A2: Teilband 1 Arbeitsbuch und Kursbuch (2. Ausgabe) 120771-7 und 120574-4 im Paket ISBN: 978-3-06-121865-2 Deutschkenntnisse auf Niveau A1 sind Voraussetzung.

231-47005

Präsenzkurs Teil 1

**montags u. mittwochs, 18:00-20:30 Uhr,
ab Mo, 27.02., 16 Termine
216,00 €, vhs, Raum 117**

231-47006

Präsenzkurs Teil 2

**mittwochs u. montags, 18:00-20:30 Uhr,
ab Mi, 10.05., 16 Termine
216,00 €, vhs, Raum 117**

Deutsch am Abend A2.2

In diesem Deutschkurs erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse auf Niveau A2.2.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch – Leben in Deutschland – Allgemeine Ausgabe / A2: Teilband 2 – Arbeitsbuch und Kursbuch (2. Ausgabe) 120772-4 und 120577-5 im Paket: Arbeitsbuch und Kursbuch (2. Ausgabe) Deutschkenntnisse auf Niveau A2.1 sind Voraussetzung.

231-47007

Präsenzkurs Teil 1

Khalid Hayani

**montags u. mittwochs,
18:00-20:30 Uhr, ab Mo, 27.03.
16 Termine
216,00 €, vhs, Raum 209**

231-47008

Präsenzkurs Teil 2

Khalid Hayani

**mittwochs u. montags
18:00-20:30 Uhr, ab Mi, 21.06.
16 Termine
216,00 €, vhs, Raum 209**

Sprachberatung und Einstufung Deutsch als Fremdsprache

**Do, 16.02., zwischen 16:00-18:00 Uhr
in der vhs, Raum 108**

**Do, 20.04., zwischen 16:00-18:00 Uhr
in der vhs, Raum 108**

**Do, 25.05., zwischen 16:00-18:00 Uhr
in der vhs Raum 108**

Für die Integrationskurse gibt es eine eigene Sprachberatung. Informationen dazu erhalten Sie über die Ansprechpartnerinnen des Fachbereichs Deutsch und Integration.

Deutsch am Abend B1.1

Dieser Deutschkurs ist ideal, wenn Sie bereits über Deutschkenntnisse auf Niveau A2.2 verfügen und Ihre sprachlichen Kompetenzen auf das Niveau B1.1 erweitern möchten. Wir vertiefen die Sprache und Grammatik für den Alltag, für den akademischen Bereich, Beruf und Freizeit. Außerdem erfahren die Teilnehmer etwas über die deutsche Kultur. Kenntnisse auf Niveau A2.2 sind Voraussetzung. Lehrbuch: Spektrum B1+ Teilband 1, Schubert Verlag, ISBN 978-3-941323-40-7

231-47010

Präsenzkurs Teil 1

Beatriz Plechl

**dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 28.02.
16 Termine, 240,00 €, vhs, Raum 217**

231-47011

Präsenzkurs Teil 2

Beatriz Plechl

**dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 09.05.
16 Termine, 240,00 €, vhs, Raum 217**

Deutsch am Abend B1.1

In diesem Onlinekurs haben Sie die Gelegenheit, das Niveau B1 zu erreichen. Außerdem können Sie mit verschiedenen Online-Interaktionen die vorhandenen Sprachkenntnisse wiederholen und vertiefen. Voraussetzung für den Kurs sind Sprachkenntnisse auf Niveau A2. Der Kurs findet zweimal in der Woche am Abend statt und ist geeignet für Berufstätige und Studierende. Spektrum Deutsch B1+: Teilband 1 ISBN: 3941323407

231-47012

Onlinekurs Teil 1

Yuri Vladimir Condori Rivera

**dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 28.02.
16 Termine, 240,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-47013

Onlinekurs Teil 2

Yuri Vladimir Condori Rivera

**dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 09.05.
16 Termine, 240,00 €
Zoom Online-Seminar**

Deutschprüfungen

Zukünftige Prüfungstermine entnehmen Sie bitte unserer Webseite

www.vhs-tuebingen.de

oder informieren Sie sich bei
Rafaela Branzei, 07071 5603-11,
deutsch@vhs-tuebingen.de

Deutsch am Abend B1.2

Dieser Deutschkurs ist ideal, wenn Sie bereits über Deutschkenntnisse auf Niveau B1.1 verfügen und Ihre sprachlichen Kompetenzen auf das Niveau B1.2 erweitern möchten. Wir vertiefen die Sprache und Grammatik für den Alltag, für den akademischen Bereich, Beruf und Freizeit. Außerdem erfahren die Teilnehmer etwas über die deutsche Kultur. Kenntnisse auf Niveau B1.1 sind Voraussetzung. Lehrbuch: Spektrum B1+ Teilband 2, Schubert Verlag, ISBN 978-3-941323-40-7

231-47014

Präsenzkurs Teil 1

Beatriz Plechl

montags u. mittwochs**18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 27.02.****16 Termine****240,00 €, vhs, Raum 214**

231-47015

Präsenzkurs Teil 2

Beatriz Plechl

mittwochs u. montags,**18:30-21:00 Uhr, ab Mi, 10.05.****16 Termine****240,00 €, vhs, Raum 214**

Deutsch am Abend B2.1

Hier erarbeiten Sie sich Deutschkenntnisse auf Niveau B2. Entspanntes Lernen in freundlicher Atmosphäre. Es wird versucht, jedem Teilnehmer individuelle Unterstützung zu geben. Alle Bereiche der Sprachkompetenz werden erweitert. Themenwünsche der Teilnehmer können berücksichtigt werden. Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf, B2.1 ISBN: 978-3-19-101209-0. Kursbuch + Arbeitsbuch. Erreichtes Niveau B1 ist Voraussetzung!

231-47016

Präsenzkurs Teil 1

Ursula Rösch

montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr,**ab Mo, 27.02., 16 Termine, 240,00 €****vhs, Raum 217**

231-47017

Präsenzkurs Teil 2

Ursula Rösch

mittwochs u. montags, 18:30-21:00 Uhr,**ab Mi, 10.05., 16 Termine, 240,00 €****vhs, Raum 217**

Deutsch intensiv B2.1

Hier erarbeiten Sie sich Deutschkenntnisse auf Niveau B2.1. Es erwarten Sie kommunikative Aufgaben, interessante Themen und strukturierte Wortschatzarbeit. Im Laufe des Kurses verbessern Sie Ihr Hörverstehen, Ihre kommunikativen Strategien und erweitern Ihre schriftlichen Kompetenzen. Das erreichte Niveau B1 ist Voraussetzung für die Anmeldung. Interessenten, die keinen B1-Kurs absolviert haben, oder ein B1-Zertifikat erworben haben, sollten Ihre Sprachkenntnisse in der kostenlosen Sprachberatung oder durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Lehrwerk: Aspekte neu B2, Mittelstufe Deutsch, Lehrbuch mit DVD, ISBN 978-3-12-605024-1

231-47811

Präsenzkurs

Sabina Schulz

montags bis freitags,**08:30-12:00 Uhr****ab Mo., 06.03., 25 Termine****440,00 €, vhs, Raum 209**

231-47813

Präsenzkurs

Gabriele Wilde, Ursula Heim-Cycon

montags bis freitags,**08:30-12:00 Uhr****ab Di., 02.05., 25 Termine****440,00 €, vhs, Raum 209**

231-47815

Präsenzkurs

Sabina Schulz

montags bis freitags,**08:30-12:00 Uhr****ab Mi., 21.06., 25 Termine****440,00 €, vhs, Raum 209**

Deutsch am Abend B2.2

Voraussetzung für den Kurs B2.2 sind sichere Kenntnisse auf dem Niveau B1.2. Zusammen mit B2.1 komplettiert der Kurs (Teil 1 und Teil 2) das Niveau B2 als Voraussetzung für die schriftlichen und mündlichen Prüfungen B2. Kurs und Arbeitsbuch in einem Band Sicher! AKTUELL B2.2 978-3-19-621207-5

231-47018

Onlinekurs Teil 1

Gudrun Kraft

montags u. mittwochs,**18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 27.02.****16 Termine, 240,00 €****Zoom Online-Seminar**

231-47019

Onlinekurs Teil 2

Gudrun Kraft

mittwochs u. montags**18:30-21:00 Uhr, ab Mi, 10.05.****16 Termine, 240,00 €****Zoom Online-Seminar**

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service/online-sprachtests/

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

Deutsch intensiv B2.2

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Deutschkenntnisse auf Niveau B2.2. Der Kurs baut auf den Kurs B2.1 auf. Interessenten, die keinen B2.1-Kurs absolviert haben, sollten Ihre Sprachkenntnisse in der kostenlosen Sprachberatung oder durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Lehrbuch: Kompass DAF B2, Deutsch für Studium und Beruf, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-670000-9

231-47821

Präsenzkurs

Gabriele Wilde, Ursula Heim-Cycon

montags bis freitags**08:30-12:00 Uhr****ab Mo., 06.03., 25 Termine****440,00 €, vhs, Raum 108**

231-47823

Präsenzkurs

Sabina Schulz

montags bis freitags**08:30-12:00 Uhr****ab Di., 02.05., 25 Termine****440,00 €, vhs, Raum 108**

231-47825

Präsenzkurs

Gabriele Wilde, Ursula Heim-Cycon

montags bis freitags**08:30-12:00 Uhr****ab Mi., 21.06., 25 Termine****440,00 €, vhs, Raum 108**

Deutsch C1 intensiv

Ein C1 Intensivkurs soll geplant werden, sobald sich mindestens acht Interessenten gemeldet haben. Wenn Sie Interesse an einem C1 Intensivkurs haben, setzen Sie sich gerne mit Rafaela Branzei in Verbindung und geben Sie bitte an, ob Sie einen Vormittags- oder Nachmittagskurs besuchen möchten. Sie werden auf eine Interessentenliste angemeldet und erhalten eine Nachricht, sobald genügend Interessenten angemeldet sind.

Deutsche Gebärdensprache

231-40800

Deutsche Gebärdensprache A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Rita Mohlau

Wir erlernen die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache. Dies beinhaltet das Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und ein Grundvokabular. Zum Ende des Kurses werden wir uns in leichter Kommunikation üben. Im Kurs sind Materialkosten von 20,00 € zu bezahlen.

**dienstags 17:45-19:15 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 110**

231-40803

Deutsche Gebärdensprache A2.1

Rita Mohlau

Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und Vokabular werden erweitert. Außerdem machen wir viele Kommunikationsübungen. Vorkenntnisse aus mindestens 2 Kursen erforderlich. Im Kurs sind Materialkosten von 25,00 € zu bezahlen.

**dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 110**

Englisch

231-40900

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Helga Kansy PhD

In diesem Kurs lernen Sie Englisch ganz von vorn. Aussprache, Wortschatz und Grammatik erarbeiten wir in kleinen Schritten. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit in der neuen Sprache bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

**donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab 23.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 201**

231-40903

Englisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Dr. Brigitte Brinkmann

In diesem Kurs können Sie Englisch fast von vorn lernen. Aussprache, Wortschatz und Grammatik erarbeiten wir in kleinen Schritten. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit in der neuen Sprache bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Lehrbuch: Next A1 aktualisierte Ausgabe, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19-002942-6

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab 08.03., 12 Termine
108,00 €, vhs, Raum 311**

231-40904

Englisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Helga Kansy PhD

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch Englisch lernen. Wir erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit beim Sprechen gewinnen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Lehrbuch: Go for it!, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-19-002938-9

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab 01.03., 12 Termine
108,00 €, vhs, Raum 213**

231-40908

Englisch für die Reise A1

Helga Kansy PhD

Aus wenig Englisch viel machen? Ob am Flughafen, im Hotel oder Restaurant oder im Kontakt mit Leuten: dieser Kurs hilft Ihnen, sich auch mit geringen Englischkenntnissen in wichtigen Situationen auf Ihrer nächsten Reise zu verständigen. Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

**mittwochs 19:45-21:15 Uhr, ab 22.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 213**

Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 23.02.2023,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

231-40911

Englisch A2.2

Helga Kansy PhD

Hörverstehen, Wortschatz und Aussprache erarbeiten wir ganz gezielt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Wir wiederholen viel, damit das Gelernte „sitzt“. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ca. den ersten Band eines vhs-Lehrwerkes beendet haben.

Lehrbuch: Next A2/1 aktualisierte Ausgabe, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-19-202932-5

**montags 18:15-19:45 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 109**

231-40912

English on Thursday A2

Helga Kansy PhD

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die einfachen, alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen im Großen und Ganzen folgen können und vor allem ihr gesprochenes Englisch verbessern wollen. Alle sollen sich in die Kursgespräche einbringen können und möglichst viel sprechen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

**donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 201**

231-40915

English Conversation A2

Dr. Brigitte Brinkmann

In diesem Kurs können Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 2 Bände eines vhs-Lehrwerkes oder eingerostetes Schullenglisch) gezielt und ganz stressfrei ihre Sprachfähigkeiten ausbauen. Mit einer erfahrenen Kursleiterin und in einer freundlichen Gruppe bekommen Sie viele Möglichkeiten zum Sprechen und können Ihre Hemmungen beim Englischsprechen abbauen.

**dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 312**





231-40916

Englisch für Reise und Alltag A2

Dr. Brigitte Brinkmann

Egal wohin die Reise geht, sehr oft ist Englisch die Verständigungssprache. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie typische Situationen, denen Sie auf einer Reise und im Alltag begegnen, auf Englisch meistern können. Hier können Sie in einer kleinen Gruppe und ganz ohne Druck Ihre nächste Reise sprachlich vorbereiten. Der Kurs ist für Sie gut geeignet, wenn Sie ca. 1,5 Bände eines vhs Lehrwerks beendet haben.
mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab 08.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110

231-40926

Wiedereinstieg English B1.1

Dr. Brigitte Brinkmann

Sie haben endlich Zeit, sich um Ihre Englischkenntnisse zu kümmern? In diesem Kurs geht es darum, Ihr Englisch aufzufrischen, damit Sie mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen und sich trauen, Ihr Englisch anzuwenden. Außerdem wollen wir uns nochmal mit den wichtigsten Grammatikregeln vertraut machen.
Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-06-520819-2

dienstags 10:15-11:45 Uhr, ab 21.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 314

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 75.

231-40932

Business English B1/B2

Elyse Waldie

Sie brauchen Englisch für den Beruf? Hier können Sie Ihre Englischkenntnisse abgestimmt auf den Arbeitsalltag erweitern und auffrischen. Wir behandeln authentische Geschäftssituationen von der Kontaktaufnahme, über das Telefonieren und Mails ebenso wie Smalltalk für den Beruf. Im

Kurs wird nur Englisch gesprochen. Alle Themenbereiche werden intensiv und praxisnah geübt, damit Sie Sicherheit in der Sprachverwendung und beim Hörverstehen gewinnen. Lehrbuch: Basis for Business B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-061-21227-8

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 18.04.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 215

231-40934

Englisch für reiselustige Senioren B1/B2

Margaret Ruck

Sind Sie im Ruhestand und verreisen gerne? Dann schließen Sie sich unserer Runde an und frischen Sie in ungezwungener Atmosphäre mit einer britischen Dozentin Ihre Englischkenntnisse auf!
Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110

231-40935

Englisch aktiv B1/B2

Margaret Ruck

Sie können zwar Englisch, aber das Sprechen fällt Ihnen schwer? In diesem Kurs können Sie in einer entspannten Runde mit einer britischen Dozentin Ihre Kenntnisse aktivieren und ganz gezielt das Sprechen trainieren. Come and join us in a relaxed atmosphere!

Lehrbuch: Speakout 2nd edition: Intermediate, Lekt. 10, ISBN 978-1-292-11594-8

dienstags 10:15-11:45 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110

231-40938

Brush up your English B1/B2

Gundi Reichenmiller

Enjoy learning English by talking about various topics of interest. Reviewing the correct use of the second conditional and the passive will help you to improve your speaking skills. Lehrbuch: Enjoy English B1.2, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-12-501645-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 18.04.
6 Termine, 54,00 €
Dorfscheune Kilchberg

231-40936

Learn English with Summer Poems B1/B2

Margaret Ruck

A few lines of poetry can capture whole worlds of meaning. Poems are also great for expanding your vocabulary and practicing pronunciation. In this short course – with the help of activities and background information – we'll take a relaxed approach to a few of the best-loved poems in the English language, read them together and – above all – enjoy them!

mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab 21.06.
4 Termine, 36,00 €, vhs, Raum 110

231-40937

English Conversation B2

Margaret Ruck

Your English is already good but you would like to improve your communication skills? In this course, we will talk about a wide range of topics. A great opportunity for those who want to prepare for travelling or working abroad. Enjoy lively conversations with your fellow attendees and your British teacher!

Lehrbuch: In Conversation B2 Second Edition, ISBN 978-3-12-501559-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 309

231-40939

English Conversation B2/C1

Dr. Brigitte Brinkmann

Spend a morning per week keeping up your English and meeting nice people. Come and enjoy lively discussions about a wide range of topics. In our course, speaking is key! All material will be provided by your teacher.

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 20.04.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 314

231-40940

English Conversation and Gifts for Friends and Family B1-C1

Ashleigh Cunningham

This spring brush up on your English with this fun workshop and conversation class! In this workshop we will be creating small books and boxes to give (or keep) as gifts. We will also be talking about the technicalities of book binding and gift giving traditions and memories. This workshop is open to all English skill levels from B1 onwards. Come have fun in a relaxed creative environment where you can practice your English! You will need to bring the following supplies: Glue stick, Scissors, Cutting mat, Pencils/Pens/Markers, and rulers. Those who have embroidery thread or decorative papers at home please feel free to bring them as well! Supplies for your books and boxes will be provided for 20,00 € per person.

samstags 9:00-12:00 Uhr, ab 22.04.
2 Termine, 42,40 €, vhs, Raum 201

Französisch

231-41101

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lisa Fischer

Sie reisen gerne nach Frankreich oder in französischsprachige Länder und wollen sich endlich auf Französisch verständigen können? Hier sind Sie richtig! Sie werden Schritt für Schritt mit der Sprache vertraut gemacht. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen, lernen sich in Alltagssituationen auszudrücken und erfahren vieles über unser schönes Nachbarland. Bienvenue – herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529412-7

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab 18.04., 12 Termine
108,00 €, vhs, Raum 208

231-41103

Französisch A1.2

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Karin Gramatins

Sie reisen gerne nach Frankreich oder in französischsprachige Länder und wollen sich endlich auf Französisch verständigen können? Hier sind Sie richtig! Ein paar Grundlagen bringen Sie schon mit, die im Kurs gefestigt und erweitert werden. Sie bekommen viel Gelegenheit zum Sprechen, lernen sich in Alltagssituationen auszudrücken und erfahren vieles über unser schönes Nachbarland. Bienvenue – herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-529412-7

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 09.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 214

231-41106

Französisch A2.1

Christa Hirneth

Sie haben bereits den ersten Band eines vhs-Lehrwerks beendet? In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse erweitern und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen. Neueinsteiger/-innen, die Ihr Französisch auffrischen und ausbauen möchten, sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529422-6

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 01.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 108

231-41113

Französisch A2.4

Anne Marie Roussel

Wir wollen am Ball bleiben und lernen fleißig die Sprache unserer Nachbarn. Und dies mit einer Muttersprachlerin, die dafür sorgt, dass das Erlernen der französischen Sprache richtig Spaß macht. Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-12-529422-6

donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 208

231-41122

Französisch B1.3

Anne Marie Roussel

Dans une ambiance décontractée et chaleureuse vous serez amenés à prendre la parole, le but de ce cours étant d'enrichir votre vocabulaire mais aussi de vous exprimer plus aisément en français. Nous prendrons à l'appui le livre „Voyages neu B1“ et des thèmes d'actualités intéressants. Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-12-529431-8

donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 208

231-41127

Französisch

Auffrischkungskurs B1/B2

Gertraude Fridrich

Dieser Kurs legt großen Wert auf das Einüben von Alltagssituationen. Anhand aktueller Texte und Kurzgeschichten frischen wir Grammatik und Wortschatz auf und machen viel Konversation.

mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab 01.03.
11 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 111

231-41130

Französisch

Auffrischkungskurs B2

Gertraude Fridrich

Haben Sie früher Französisch gelernt (ca. 5 Jahre Schulfranzösisch) und wollen es auffrischen? Wir sprechen viel, lesen aktuelle Texte und Kurzgeschichten. Außerdem machen wir Übungen zu Grammatik und Wortschatz.

donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab 02.03.
10 Termine, 90,00 €, vhs, Raum 111

231-20141

Französische Chansons und Gedichte

Dr. Thomas Hilberer

Wir hören Chansons (u.a. Trenet, Piaf, Brassens) und lesen Gedichte (u.a. Verlaine, Apollinaire, Prévert). Gute Sprachkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Viel wichtiger ist Spaß an Sprache, Musik und Literatur.

Mi, 08.03., 22.03., 29.03.,
jeweils 18:15-19:45 Uhr
30,00 €, vhs, Raum 017

231-41135

Französisch

Auffrischkungskurs B2/C1

Gertraude Fridrich

Haben Sie früher Französisch gelernt (ca. 6 Jahre Schulfranzösisch) und wollen es auffrischen? Anhand interessanter aktueller Texte, Übungen und Kurzgeschichten wiederholen wir Grammatik und Wortschatz und machen sehr viel Konversation.

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 02.03.
10 Termine, 90,00 €, vhs, Raum 111

231-41141

Cours de conversation B2/C1

Véronique Huber

Vous avez envie de partager votre goût pour la France? Alors, venez nous rejoindre dans une atmosphère sympathique. Nous parlerons de thèmes d'actualité et de tout ce qui vous intéresse. L'accent sera mis sur l'expression orale et la communication. Ce cours s'adresse aux personnes qui s'expriment aisément en français et qui comprennent des textes complexes.

donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab 09.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 312



Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 23.02.2023,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

Georgisch

231-41200

Georgisch für die Reise A1

Tamar Koiava

Sie planen eine Reise nach Georgien und möchten mit etwas Georgisch typische Urlaubssituationen meistern? Auf abwechslungsreiche Weise lernen Sie z. B. wie man sich begrüßt, etwas im Café bestellt, nach dem Weg fragt oder ein Hotelzimmer bucht. Außerdem gewinnen Sie einen ersten Einblick in das georgische Alphabet und erfahren viel Wissenswertes über Kultur, Land und Menschen.

**donnerstags 18:30-20 Uhr, ab 20.04.
8 Termine, 84,80 €, vhs, Raum 314**

Italienisch

231-41502

Italienisch mit Muße A.1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Valeria Manoli

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in nicht zu schnellem Lerntempo Italienisch lernen möchten – in einer kleinen Gruppe, ohne Stress, in einer entspannten Atmosphäre. Mit regelmäßigen Wiederholungen, abwechslungsreichen Übungen und viel Zeit zum freien Sprechen haben Sie bestimmt viel Erfolg beim Italienischlernen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**donnerstags 08:30-10:00 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 309**

231-41503

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Chiara Panicucci

Den nächsten Cappuccino auf Italienisch bestellen? Oder mal „Azzurro“ mitsingen und den Text verstehen? In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grund-



lagen der italienischen Sprache erwerben. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**montags 20:15-21:45 Uhr, ab 06.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 208**

231-41504

Italienisch in schnellem Tempo A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Viola Palmieri

Sie möchten gerne in schnellem Tempo lernen? Dieser Kurs für lerngewohnte Teilnehmende führt Sie systematisch und kommunikationsorientiert in die italienische Sprache ein.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 15.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 111**

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

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.

231-41505

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Stefania Rubino

Den nächsten Cappuccino auf Italienisch bestellen? Oder mal „Azzurro“ mitsingen und den Text verstehen? In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erwerben.

Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 08.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110**

231-41506

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Francesco Seganfredo

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen. Auch im Onlineformat trainieren wir intensiv das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 15.03.
12 Termine, 108,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-41507

Italienisch in schnellem Tempo A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sie möchten gerne in schnellem Tempo lernen? Dieser Kurs für lerngewohnte Teilnehmende führt Sie systematisch und kommunikationsorientiert in die italienische Sprache ein.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 20.04.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110**

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 75.

231-41509

Italienisch für den Urlaub – Wochenkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Chiara Panicucci

Sie möchten sich noch schnell für Ihren Italienurlaub sprachlich fit machen? In diesem Kurs lernen Sie rasch und mit viel Spaß die wichtigsten Redewendungen, mit denen Sie sich im Urlaub zurechtfinden können. Die Lehrmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt. Dieser Wochenkurs findet ab 10.07. von Montag bis Freitag täglich statt!

montags 18:00-20:00 Uhr, ab 10.07.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 213

231-41510

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Isacco Zampini

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Auch im Onlineformat trainieren wir intensiv das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-525201-1

mittwochs 19:10-20:40 Uhr, ab 15.03.
12 Termine, 108,00 €
Zoom Online-Seminar

231-41511

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Marina Soranzo

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-525201-1

dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 14.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 311

231-41512

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Viola Palmieri

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltags-

situationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-525201-1

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 14.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 213

231-41513

Italienisch in schnellem Tempo A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Viola Palmieri

In diesem Kurs für lerngewohnte Teilnehmende können Sie systematisch und kommunikationsorientiert Ihre Italienischkenntnisse erweitern.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 5/6, ISBN 978-3-12-525201-1

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 15.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 111

231-41516

Italienisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Stefania Rubino

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-12-525201-1

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 08.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110

231-41518

Italienisch mit Muße A1.4

Valeria Manoli

In diesem Kurs können Sie ohne Stress und in einer entspannten Atmosphäre Ihre Italienischkenntnisse erweitern. Wir wiederholen viel und üben vor allem das freie Sprechen. L'italiano è bello!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-525201-1

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 309

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter Service:

www.vhs-tuebingen.de

231-41519

Italienisch A1.4

Francesco Seganfredo

In diesem Kurs können Sie Ihre Italienischkenntnisse in einer entspannten Atmosphäre ganz bequem von zu Hause aus erweitern. Wir beenden das Lehrwerk und wiederholen anschließend alle Inhalte und Grammatikstrukturen. So sind wir bestens auf die Stufe A2 mit dem nächsten Lehrwerk vorbereitet. L'italiano è bello!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-525201-1

montags 19:30-21:00 Uhr, ab 06.03.
12 Termine, 108,00 €
Zoom Online-Seminar

231-41520

Italienisch mit Chiara 2.1

Chiara Panicucci

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525206-6

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 108,00 €
Zoom Online-Seminar

231-41521

Italienisch in schnellem Tempo A2.1

Viola Palmieri

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in schnellem Tempo Italienisch lernen möchten. Wir arbeiten dennoch ohne Stress und mit viel Spaß am Lernen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525206-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 14.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 213

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 75.



Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 23.02.2023,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

231-41522

Italienisch A2.1

Isacco Zampini

In diesem Kurs können Sie Ihre Italienischkenntnisse für Ihren nächsten Aufenthalt in Italien erweitern. Die Arbeit mit dem Lehrbuch wird mit abwechslungsreichen Übungen zum freien Sprechen und wertvollen Informationen über Land und Leute ergänzt. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die den ersten Band eines vhs-Lehrwerks abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1, ISBN

**dienstags 19:10-20:40 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 108,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-41523

Italienisch A2.2

Alessandra Muriano

Hier können Sie Ihre Kenntnisse des A2 Niveaus erweitern und vertiefen. Dabei widmen wir uns gezielt dem Ausbau Ihrer kommunikativen Fähigkeiten.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-12-525206-6

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 22.03.
10 Termine, 90,00 €, vhs, Raum 314**

231-41525

Conversazione, approfondimento e ripetizione A2

Chiara Panicucci

In diesem Kurs beenden wir das Lehrbuch und festigen und wiederholen alle Inhalte der Niveaustufe A2. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Übungsformen gewinnen Sie Sicherheit im freien Sprechen. Ihren Lernerfolg können Sie im nächsten Italienurlaub genießen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ISBN 978-3-12-525206-6

**montags 18:30-20:00 Uhr, ab 06.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 208**



231-41526

Italienisch am Vormittag – Wiederholung A2

Marina Soranzo

Eine erfahrene Dozentin und Muttersprachlerin nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu Sprache, Menschen und Kultur. Das Lerntempo bestimmen wir gemeinsam, damit die Reise ins Italienische richtig Spaß macht. Wir wiederholen alle Inhalte der Stufe A2 mit einem neuen Lehrwerk.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 8, ISBN 978-3-12-525206-6

**donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 112**

Onlinekurse

Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher + Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email.

231-41527

Una passeggiata italiana a Tubinga A2/B1

Chiara Panicucci

Tubinga vista con gli occhi di un'italiana. Che cosa piace agli italiani di Tubinga? Quali sono i luoghi che colpiscono gli italiani al loro arrivo? Insieme faremo una passeggiata attraverso il centro storico, con la Torre di Hölderlin, il castello e la Collegiata di San Giorgio. Insieme gusteremo anche un caffè o un gelato in uno dei tanti locali italiani e parleremo in italiano. In caso di pioggia non dimenticare l'ombrello!
Treffpunkt: Marktplatz Marktbrunnen

**Sa, 01.07., 14:00-15:30 Uhr, 9,00 €
Treffpunkt: Marktplatz, Marktbrunnen**

231-41528

Piccoli viaggi in Italia A2/B1

Chiara Panicucci

Entdecken Sie die wunderschöne Toskana, die italienischen Gesten und ihre Bedeutung, die italienische Musik ... Alle Inhalte erarbeiten wir im Dialog, damit Sie möglichst viel zum Sprechen kommen! Dieser Kurs ist ideal für alle, die ca. 2 Bände eines Italienischlehrwerks beendet haben.

Bitte beachten: am 06.07. und am 20.07. findet der Kurs von 18.30 bis 20.00 Uhr statt, am 13.07. von 20.15 bis 21.45 Uhr.

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 05.07.
3 Termine, 27,00 €, vhs, Raum 110**

231-41530

Italienisch in schnellem Tempo mit Elena B1.1

Elena Sizana

Mit Freude und Leichtigkeit können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern. Wir trainieren mit kleinen Videofilmen gezielt, wie Sie sich in Alltagssituationen zurechtfinden. Außerdem erhalten Sie viele Informationen über Land und Leute. Vorkenntnisse aus 2 beendeten Bänden eines vhs-Lehrwerks erforderlich.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525212-7

**mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab 15.03.
12 Termine, 108,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-41531

Conversazione facile e grammatica B1.3

Chiara Panicucci

Ob Urlaub am Meer oder Wanderungen in den Bergen, ob Eis kaufen oder einen Kaffee bestellen – Italienischkenntnisse sind immer nützlich! Mit Freude und Leichtigkeit können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern. Wir trainieren mit kleinen Videofilmen gezielt, wie Sie sich in Alltagssituationen zurechtfinden. Außerdem erhalten Sie viele Infor-

mationen über Land und Leute. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ca. 2 Bände eines vhs-Lehrwerkes beendet haben.

Lehrbuch: Chiaro B1 Nuova edizione, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-19-045467-9

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 08.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 208**

Corso di conversazione B1

Se vuoi fare quattro chiacchiere in italiano e rinfrescare le tue conoscenze, questo è il corso per te! Insieme leggeremo articoli di giornale, testi letterari, di civiltà e cultura italiana e guarderemo video autentici. E siccome vogliamo anche divertirvi faremo dei giochi, canteremo canzoni italiane e ripasseremo la grammatica. Vi aspetto!

231-41532

Chiara Panicucci

**donnerstags 08:30-10:00 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110**

231-41533

Chiara Panicucci

**donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110**

231-41537

Conversazione facile e grammatica B1/B2

Chiara Panicucci

In questo corso avremo la possibilità di leggere articoli tratti da riviste come Adesso, guardare video autentici e conversare un po' insieme. I nostri temi sono: la cultura, l'arte, la musica, la società, la geografia. Inoltre ripeteremo e approfondiremo alcuni temi grammaticali con esercizi orali, scritti e attività divertenti.

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 08.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 208**

231-41538

Conversazione e ispirazione B1/B2

Valeria Manoli

Un piccolo viaggio virtuale vi trasporta ogni settimana in Italia. La vostra insegnante vi invita a migliorare le vostre conoscenze di lingua e cultura italiana in un divertente corso di conversazione. Insieme scoprirete arte, cucina, musica e tradizioni, ma soprattutto avrete tante opportunità di parlare italiano. Benvenuti!

**mittwochs 10:45-12:15 Uhr, ab 01.03.
12 Termine, 108,00 €
Zoom Online-Seminar**

231-41541

Italiano veloce con Elena B2.2

Elena Sizana

In questo corso approfondiamo le vostre conoscenze dell'italiano, impariamo nuovi elementi di lingua e grammatica, ma facciamo anche tanta conversazione, guardiamo

video, parliamo di temi attuali e di cultura italiana. Vi aspetto!

Vorkenntnisse aus 3 beendeten Bänden eines vhs-Lehrwerkes erforderlich.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2 ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-525219-6

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 01.03.
12 Termine, 108,00 €
Zoom Online-Seminar**

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 75.

Japanisch

231-41600

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Martina Drijkonigen

Dieser Kurs führt Sie in die japanische Sprache ein. Wir erkunden auch die Schrift, Landeskunde und Etikette. Mit vielen einfachen Konversationsübungen trainieren wir das Sprechen in Alltagssituationen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lekt. 1, ISBN 978-4-9900384-7-2

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 19.04.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 109**

231-41602

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Martina Drijkonigen

Dieser Kurs richtet sich an Lerner/-innen mit Vorkenntnissen. Wir machen viele Konversationsübungen und setzen die Arbeit mit dem Lehrbuch fort. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen! Der Kurs beginnt mit einer Wiederholung der Inhalte des vergangenen Semesters.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, Lekt. 11, ISBN 978-4-9900384-7-2

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 20.04.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 109**

231-41604

Japanisch A2.1

Martina Drijkonigen

Wir beginnen mit dem 2. Band des Lehrwerks und machen viele Konversationsübungen. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie bei Kursbeginn die Hiragana lesen können. Es ist leichter als Sie denken!

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 2A, ab Lekt. 1, ISBN 978-4-902456-02-8

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 19.04.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 109**

Neugriechisch

231-42101

Neugriechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Bereits nach der zweiten Unterrichtsstunde werden Sie in der Lage sein, Griechisch zu lesen und zu schreiben. Am Kursende haben Sie die grundlegende Struktur des griechischen Satzes gelernt und Sie können zu alltäglichen Dingen schöne und grammatikalisch richtige Sätze bauen. Bereitschaft zu Vor- und Nachbereitung erforderlich!

Lehrbuch: Pame! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005405-6 und ISBN 978-3-19-025404-0

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 19.04.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 218**

231-42102

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben sich bereits im ersten Semester ein umfangreiches Vokabular angeeignet und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festge-





stellt, dass die Wiederholung des Stoffes durch die selbständige Arbeit zuhause den Spaß an der Sprache zum Blühen bringt! Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage einfache Gespräche über alltägliche Dinge zu führen.

Lehrbuch: Pame! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-19-005404-6 und ISBN 978-3-19-025404-0

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 01.03.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 218

231-42103

Neugriechisch am Vormittag A1/A2

M.A. Nikolaos Hatziliadis

In diesem Kurs können Sie Ihre Griechischkenntnisse für Ihren nächsten Urlaub auffrischen. Wir üben die Struktur des einfachen Satzes und wir wiederholen das Vokabular, das wir zur Verständigung in elementaren Alltagssituationen brauchen. Allmählich werden unsere Sätze immer umfangreicher und unsere Gespräche werden auf ein erweitertes Niveau geführt. Wir werden die Grammatik blockweise besprechen, üben und festigen. Elementare Vorkenntnisse beim Lesen und Schreiben sind willkommen.

Die Materialien werden vom Kursleiter aufbereitet und zur Verfügung gestellt.

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 314

231-42104

Neugriechisch A2.1

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben sich bereits ein umfangreiches Vokabular angeeignet und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass die Wiederholung des Stoffes durch die selbständige

Arbeit zuhause den Spaß an der Sprache zum Blühen bringt! Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage einfache Gespräche über alltägliche Dinge zu führen.

Lehrbuch: Pame! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005404-6 und ISBN 978-3-19-025404-0

montags 20:15-21:45 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 213

231-42105

Neugriechisch A2.2

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben sich bereits ein umfangreiches Vokabular angeeignet und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass die Wiederholung des Stoffes durch die selbständige Arbeit zuhause den Spaß an der Sprache zum Blühen bringt! Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage, Gespräche über alltägliche Dinge zu führen.

Lehrbuch: Pame! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-19-005462-6 und ISBN 978-3-19-025462-0

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 28.02.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 218

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

231-42107

Neugriechisch B2

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie besitzen inzwischen ein umfangreiches Vokabular und kennen viele grammatikalische Strukturen der neugriechischen Sprache. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und

in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass es sich lohnt, den Stoff durch selbständige Arbeit zuhause zu wiederholen. Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage, längere Gespräche in verschiedenen Zeitformen (Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft) über alltägliche Dinge zu führen.

Lehrbuch: Pame! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-005462-6 und ISBN 978-3-19-025462-0 sowie Materialien des Kursleiters

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 218

231-42108

Neugriechisch C1

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Wir behandeln in diesem Kurs aktuelle Zeitungstexte, um einerseits unser Sprachniveau zu entwickeln und andererseits Informationen über verschiedene Themen zu bekommen. Διαβάζουμε επίκαιρα άρθρα από εφημερίδες, μικρά διηγήματα, ποιήματα και ευχάριστα ανέκδοτα! Wir wiederholen zudem blockweise verschiedene Grammatikkapitel.

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 28.02.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 213

Neuhebräisch

231-42203

Neuhebräisch / Ivrit A1.5

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Naama Raz

Schalom! Anhand von Übungen zur modernen hebräischen Sprache und Schrift erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Ivritkenntnisse. Mit einer jungen israelischen Dozentin gewinnen Sie zunehmend mehr Sicherheit im Sprechen. Kenntnisse aus 4 Vorgängerkursen erforderlich.

Lehrbuch: Hebrew from Scratch V1, ab Lekt. 10, ISBN 978-9653501126

donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab 16.03.
12 Termine, 127,20 €
Zoom Online-Seminar

Norwegisch

231-42400

Norwegisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Jorik Lobsien

Hei, hei! Snakker du norsk? In diesem Kurs können Sie systematisch und abwechslungsreich Norwegisch lernen. Im Vordergrund steht das Sprechen und wir üben ganz gezielt die Alltagskommunikation. Außerdem erfahren Sie vieles über Land und Leute.

Lehrbuch: Norsk for deg neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528925-3

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 25.04.
11 Termine, 116,60 €, vhs, Raum 111

231-42402

Norwegisch A1.2Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Jorik Lobsien

Hei og hjertelig velkommen! Wir üben vor allem das Sprechen und bauen Wortschatz und Grammatik auf. Außerdem wird Wissenswertes zu Land und Leuten vermittelt, damit Sie Norwegen auf sprachlicher und auf kultureller Ebene kennen- und verstehen lernen. Lehrbuch: Norsk for deg neu, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-12-528925-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 25.04.
11 Termine, 116,60 €, vhs, Raum 111

231-42405

**Norwegisch
für Fortgeschrittene A2/B1**

Frauke Großhennig

I dette kurset skal vi ikke lære så mye nytt om grammatik men prøve å utvikle språkfølelsen. Vi skal lese originale tekster og se på språkbruket og selvfølgelig skal vi snakke og skrive selv. Grammatik tas opp etter behov.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 16.03.
12 Termine, 127,20 €
Zoom Online-Seminar

Persisch

231-42500

Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Gita Nikkhah Bahrami

Persisch (Farsi) ist die offizielle Sprache Irans, Afghanistans sowie Tadschikistans und ist wie das Deutsche eine indoeuropäische Sprache. In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der persischen Sprache, des Wortschatzes, der Grammatik und der Schrift kennen. Wir üben die Konversation für alltägliche Situationen und werfen einen Blick auf die Kultur. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 17.04.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 314

Polnisch

231-42602

Polnisch A1.2Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Jolanta Banach

Dieser Kurs macht Sie sprachlich fit für Ihre Polenreise! Wir wiederholen einige Themen aus dem vergangenen Kurs. Im Mittelpunkt stehen das Erlernen von Alltagswortschatz, das Sprechen und die Freude an der polnischen Sprache. Serdecznie zapraszam! Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-46-880492-2

mittwochs 17:45-19:15 Uhr, ab 15.03.
12 Termine, 127,20 €
Zoom Online-Seminar

231-42604

Polnisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Jolanta Banach

Ein Kurs für alle, die ihre Kenntnisse der polnischen Sprache und Kultur erweitern und vertiefen möchten. Wir entscheiden zusammen, welche Grammatikthemen wir noch wiederholen werden. Außerdem lesen, hören und schreiben wir kleine Geschichten. Anhand von Alltagssituationen üben wir das Sprechen. Im Kurs lernen Sie auch die polnische Kultur kennen. Tauchen Sie ein in die polnische Sprache! Serdecznie zapraszam!

Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lekt. 16, ISBN 978-3-46-880492-2

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 15.03.
12 Termine, 127,20 €
Zoom Online-Seminar

Portugiesisch

231-42701

Portugiesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Maristel Alves dos Santos

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die portugiesische Sprache. Auf dem Programm stehen Konversationsübungen, Wortschatzaufbau, Grammatik sowie landeskundliche Themen aus der portugiesisch sprechenden Welt. Im Kurs werden wir auch auf die Unterschiede zwischen dem europäischen und dem brasilianischen Portugiesisch eingehen und diese anhand von Audio- und Videomaterial behandeln. Lehrbuch: Olá Portugal neu, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lekt. 1

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab 19.04., 12 Termine, 127,20 €
vhs, Raum 312

231-42702

Portugiesisch A1.2Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Maristel Alves dos Santos

In diesem Kurs können Sie Ihre Portugiesischkenntnisse ausbauen. Wir trainieren

intensiv das Sprechen. Neben Konversationsübungen widmen wir uns gezielt der Wortschatzerweiterung und der Grammatik. Wir gehen auf die Unterschiede zwischen dem europäischen und dem brasilianischen Portugiesisch ein und betrachten diese anhand von Audio- und Videomaterial. Auf dem Programm stehen auch landeskundliche Themen aus der portugiesisch sprechenden Welt.

Lehrbuch: Olá Portugal neu, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lekt. 4/5

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab 18.04., 12 Termine
127,20 €, vhs, Raum 109

231-42704

Portugiesisch A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Maristel Alves dos Santos

In diesem Kurs können Sie Ihre Portugiesischkenntnisse ausbauen. Wir trainieren intensiv das Sprechen. Neben Konversationsübungen widmen wir uns gezielt der Wortschatzerweiterung und der Grammatik. Wir gehen auf die Unterschiede zwischen dem europäischen und dem brasilianischen Portugiesisch ein und betrachten diese anhand von Audio- und Videomaterial. Auf dem Programm stehen auch landeskundliche Themen aus der portugiesisch sprechenden Welt.

Lehrbuch: Olá Portugal neu, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lekt. 12/13

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab 18.04., 12 Termine
127,20 €, vhs, Raum 109

Onlinekurse

Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher + Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email.



Russisch

231-42901

Russisch A1.1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Natalia Latysheva

Dieser Kurs setzt keinerlei Kenntnisse voraus und bietet Ihnen einen ersten Einstieg in die russische Sprache. Wir widmen uns ganz ausführlich dem kyrillischen Alphabet und der Aussprache. Sie bekommen wichtige Grundinformationen zur Grammatik. Außerdem üben wir mit kleinen Dialogen von Anfang an das Sprechen. Kontinuierliche Wiederholungen sichern den Lernerfolg.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-204477-9

donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 09.03.

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar



231-42902

Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Yelena Yulish

Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse aus einem Vorgängerkurs haben, können ihre Russischkenntnisse gezielt ausbauen. Wir behandeln insbesondere die Themen Familie, Essen und die Zahlen. Die Grammatik fließt in den Unterricht mit ein, der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 2/3, ISBN 978-3-19-204477-9

donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab 16.03.

12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 213

231-42903

Russisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Yelena Yulish

In diesem Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen wird der Grundwortschatz und die Basisgrammatik weiter gelernt. Themen sind unter anderem Essen und Lebensmittel sowie alles rund um die Familie. Das Lese- und Hörverständnis wird mit kleinen Texten und Dialogen geübt. Vor allem aber wollen wir möglichst viel Russisch sprechen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Otlitschno A1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-19-204477-9

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 16.03.

12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 213



231-42905

Festigung und Wiederholung Russisch A1

Natalia Latysheva

In diesem Kurs werden in den früheren Kursen (GER A1) erworbene Grammatikkenntnisse aufgefrischt und gefestigt. Der Wortschatz wird weiter ausgebaut und in

Dialogen geübt. Kommunikative Themen sind Alltag, Freizeit und Beruf. Neue Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (beendeter 1. Band eines vhs-Russischlehrwerks) sind herzlich willkommen.

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 07.03.

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar

231-42907

Russisch A2.4

Natalia Latysheva

Die Verständigung in vertrauten Alltagssituationen sowie die Weiterentwicklung der selbstständigen Sprachverwendung und Vertiefung der Grammatikkenntnisse stehen im Vordergrund des Kurses. Das freie Sprechen über und in Alltagssituationen wird geübt, das Hör- und Leseverstehen trainiert. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19-204478-6

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 06.03.

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar



231-42908

Russisch A2 Konversation und Wiederholungskurs

Natalia Latysheva

Die Verständigung in vertrauten Alltagssituationen sowie die Weiterentwicklung der selbstständigen Sprachverwendung stehen im Vordergrund des Kurses. Der Wortschatz wird weiter ausgebaut und das freie Sprechen über und in Alltagssituationen geübt. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (beendeter 2. Band eines VHS-Russischlehrwerks, z.B. „Otlitschno! Aktuell A2“) sind herzlich willkommen.

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

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar



A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 75.

Schwedisch

231-43101

Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Magnus Ifver

Hej och välkomna zu diesem Einführungskurs Schwedisch. Neben den Grundlagen der schwedischen Sprache werden auch kulturelle Inhalte vermittelt. Wer also schon immer Mal das Land der Elche und dessen Sprache näher kennen lernen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig. Vi ses på kursen!

Lehrbuch: Javisst! aktuell A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-105405-2

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 15.03.

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar



231-43103

Hej Sverige! Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Magnus Ifver

Schweden ist eines der schönsten Länder der Welt und mit mehr Sprachkenntnissen könnt ihr das Land und seine Bewohner noch besser kennenlernen. Hjärtligt välkomna! Vi ses!

Lehrbuch: Javisst! aktuell A1, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-19-105405-2

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 15.03.

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar



231-43106

Hej Sverige! A2.3

Manuel Baur

Hej allihopa! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse der schwedischen Sprache besitzen und diese weiter vertiefen wollen. Dabei wird besonders auf die kommunikativen Fähigkeiten Wert gelegt. Ni är här tilligt välkomna! Lehrbuch: Rivstart A1 A2 neu, ab Lekt. 16, ISBN 978-3-12-527991-9

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 07.03.**12 Termine, 127,20 €****Zoom Online-Seminar**

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

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.

Schweizerdeutsch

231-43200

Schweizerdeutsch für die Reise A1

Daniel Pfeiffer

Ob Ausflug, Urlaub oder geschäftlich unterwegs: In diesem Kurs erhalten Sie einen vertieften Einblick in das Schweizerdeutsch mit dem Schwerpunkt Züricher Schweizerdeutsch. Sie lernen, wie man sich begrüßt, nach dem Bahnhof oder der Abfahrtszeit der Bergbahn fragt oder ein Bier bestellt. Neben dem intensiven Training des Hörverstehens üben wir auch die Konversation. Außerdem gibt es viele Informationen, was Schweizer/-innen mögen und was nicht. Gemeinsam wollen wir auch die Kultur und die Essgewohnheiten kennenlernen. Und nach dem Kurs verstehen Sie, was „Ech gang go poschte“ und ähnliches bedeutet. Lehrbuch: Schwiizertütsch – das Deutsch der Eidgenossen, ISBN 978-3-8317-6575-1

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 19.04.**6 Termine, 63,60 €, vhs, Raum 017****NEU!****Spanisch**

231-43402

Spanisch am Vormittag A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Lilliam Rojas-Klaus

Dieser Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse führt Sie in die spanische Sprache ein. Unser Schwerpunkt ist, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen und Schritt für Schritt Wortschatz- und Grammatikkenntnisse aufzubauen. Außerdem erhalten Sie spannende Einblick in die spanische und lateinamerikanische Kultur. Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

donnerstags 11:15-12:45 Uhr, ab 09.03.**12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 218**

231-43403

Spanisch A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Conchy Cansino de Schaumann

In diesem Kurs geht es um das Erlernen der Grundkenntnisse der Sprache, aber auch um einen Einblick in die spanische und lateinamerikanische Kultur.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab 09.03.**12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 214**

231-43404

Spanisch A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Martha Rodriguez

Möchten Sie bei Ihrem nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land mit der Bevölkerung in Kontakt kommen? Auf unterhaltsame Weise erlernen Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren mit abwechslungsreichen Übungen, wie die Kommunikation gelingt. Außerdem erhalten Sie viele landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 14.03.**12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 208**

231-43405

Spanisch A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Veronica Ventura Valeri

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bequem von zuhause aus Spanisch lernen möchten. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 14.03.**12 Termine, 108,00 €****Zoom Online-Seminar**

231-43406

Spanisch in schnellem Tempo A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

Francis Figueroa Velar

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell und intensiv Spanisch lernen möchten. Ziel ist es, zügig, aber mit Spaß und ohne Stress, die Sprache in Wort und Schrift zu vermitteln. Die Dozentin bietet Ihnen viele Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur und Lebensweise.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 20.04.**12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 111****Onlinekurse**

Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher + Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email.



231-43407

Spanisch kompakt an einem Wochenende A1.1**Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

M.A. Gabriele Forst

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen, die in kürzester Zeit Spanisch lernen wollen. Auf die aktive Sprachproduktion wird besonderer Wert gelegt. Ebenso wird interkulturelles Wissen über Spanien und Lateinamerika vermittelt.

Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-200674

Fr, 28.04., 17:45-21:45 Uhr**Sa, 29.04., 09:00-16:45 Uhr****So, 30.04., 09:00-13:30 Uhr****85,50 €, vhs, Raum 110**

*Sprachtandem gesucht?
Mit unseren Weinen aus Italien,
Frankreich, Spanien und Portugal
wird Ihre Aussprache mit jedem
Schluck authentischer!**

*Englische Sprachtandems finden Sie in unserer Whisky-Abteilung.

WEINMARKT MATTHEIS

www.wein-mattheis.de
Eisenbahnstraße 19 Tübingen
Mo-Fr 10-19 Uhr Sa 10-16 Uhr



231-43408

Spanisch intensiv A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Martha Rodriguez

Dieser Kurs ist besonders geeignet, wenn Sie in kurzer Zeit und in schnellem Tempo die Grundstrukturen und den Grundwortschatz des Spanischen lernen möchten.

Der Kurs findet 2x wöchentlich (Mo und Do 18.30-20.00 Uhr) statt. Der Kurs endet am 27.07.23. Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

montags u. donnerstags, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 03.07.

8 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 309

231-43409

Spanisch intensiv A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Veronica Ventura Valeri

Dieser Kurs ist besonders geeignet, wenn Sie in kurzer Zeit und in schnellem Tempo die Grundstrukturen und den Grundwortschatz des Spanischen lernen möchten.

Der Kurs findet 2x wöchentlich (Di und Do 18.30-20.00 Uhr) statt. Der Kurs endet am 01.08.23. Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags u. donnerstags, 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 04.07.

8 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 208

231-43411

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Veronica Ventura Valeri

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bequem von zuhause aus Spanisch lernen möchten. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-514671-6

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

12 Termine, 108,00 €

Zoom Online-Seminar

231-43413

Spanisch ohne Eile am Vormittag A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Conchy Cansino de Schaumann

Mit vielen Wiederholungen und abwechslungsreichen Übungen steigen Sie weiter in die spanische Sprache ein. Die Dozentin stammt aus Sevilla und bietet Ihnen viele Einblicke in die Kultur und Lebensweise der Spanier. Wir trainieren vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514671-6

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 09.03.

12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 115



231-43414

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lilliam Rojas-Klaus

In diesem Kurs vertiefen Sie die Grundbausteine der spanischen Sprache. Neben der Erweiterung der Sprachkenntnisse werden Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Länder vermittelt. Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr

ab 07.03., 12 Termine

108,00 €, vhs, Raum 115

231-43420

Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Martha Rodriguez

Auf unterhaltsame Weise erweitern Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren gezielt wichtige Redemittel für Alltagssituationen. Wir werden insbesondere die Zeitformen der Vergangenheit üben.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-514671-6

montags 18:30-20:00 Uhr

ab 13.03., 11 Termine

99,00 €, vhs, Raum 111

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter Service:

www.vhs-tuebingen.de

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 75.

231-43421

Spanisch in schnellem Tempo A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Conchy Cansino de Schaumann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell und intensiv Spanisch lernen möchten. Ziel ist es, zügig, aber mit Spaß und ohne Stress, die Sprache in Wort und Schrift zu vermitteln. Die Dozentin stammt aus Sevilla und bietet Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 14.03.

12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 214

231-43425

Spanisch „en directo“ A1.4

Veronica Ventura Valeri

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bequem von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-12-514671-6

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 27.03.

10 Termine, 90,00 €

Zoom Online-Seminar

231-43427

Spanisch A1.5 / A2.1

Lilliam Rojas-Klaus

In diesem Kurs können Sie Ihre Spanischkenntnisse systematisch erweitern. Nach dem Kurs beherrschen Sie mehr als nur Grundwortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen. Wir beenden das Lehrwerk A1 und beginnen im Anschluss mit dem Lehrwerk A2.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 11, ISBN 978-3-12-514671-6 und Con Gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 06.03.

12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 110

231-43428

**Training
Kommunikation
für die Reise A1**

Martha Rodriguez

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die den ersten Band eines vhs-Lehrwerks beendet haben. Hier üben Sie, wie Sie Ihre Kenntnisse in Standardsituationen einer Reise optimal einsetzen können. Wir üben ganz praxisnah, wie Sie Kontakte knüpfen können, einkaufen, im Restaurant bestellen, mit der Vermieterin einer Ferienwohnung kommunizieren oder wie Sie sich bei Gesundheitsproblemen verständigen können. Wir trainieren sowohl das Hörverstehen als auch das Sprechen. Der Kurs ist auch die ideale Vorbereitung, um im nächsten Semester mit der Stufe A2, also dem 2. Band des Lehrwerks Con Gusto nuevo A2 zu beginnen.

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, ISBN 978-3-19-317243-3

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 16.03.

11 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 309

NEU!**A1 / B2 / C1 ...???**

finden Sie auf Seite 75.

231-43432

Spanisch A2.1

Francis Figueroa Velar

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die den ersten Band eines vhs Lehrwerkes beendet haben bzw. ca. 2 Jahre Spanisch in der Schule hatten. Wir trainieren die Sprechfertigkeit und üben die Zeitformen der Vergangenheit. Außerdem erfahren Sie vieles über die Kultur Lateinamerikas und Spaniens.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514677-8

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 14.03.

12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 314

231-43435

Spanisch A2.2

Martha Rodriguez

Abwechslungsreich und videogestützt erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse. Sprechen, Verstehen und Lesen werden intensiv mit vielfältigen Übungstypen trainiert.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-514677-8

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 15.03.

12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 201

231-43436

Spanisch A2.2

Veronica Ventura Valeri

Auf unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse und trainieren gezielt wichtige Redemittel für Reise und Alltag. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer. Der Kurs ist für alle geeignet, die den ersten Band eines vhs-Lehrwerkes beendet haben. Bienvenidos!

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-514677-8

mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab 08.03.

12 Termine, 99,00 €

Zoom Online-Seminar

**Kostenlose
Sprachberatung
Fremdsprachen**

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 23.02.2023,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

231-43437

**Spanisch –
Fit für die Reise A2/B1**

Veronica Ventura Valeri

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die mindestens 2 Bände eines vhs-Lehrwerks beendet haben. Wir frischen Ihr Spanisch für Ihre nächste Reise auf. Wir üben ganz praxisnah, wie Kontakte gepflegt werden können, wie Sie beim Einkaufen gezielt nachfragen können, wie die Kommunikation im Restaurant oder mit der Vermieterin einer Ferienwohnung gelingt oder wie Sie sich bei Gesundheitsproblemen verständigen können. Wir trainieren vor allem das Sprechen, üben aber gezielt auch das Hörverstehen.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 05.07.

4 Termine, 36,00 €, vhs, Raum 208

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

231-43430

Spanisch A2.1

Veronica Ventura Valeri

Auf unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse und trainieren gezielt wichtige Redemittel für Reise und Alltag. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer. Der Kurs ist für alle geeignet, die den ersten Band eines vhs-Lehrwerkes beendet haben. Bienvenidos!

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514677-8

dienstags 18:45-20:15 Uhr, ab 07.03.

12 Termine, 108,00 €

Zoom Online-Seminar



231-43440

Spanisch am Vormittag B1.1

Conchy Cansino de Schaumann
Wir erweitern Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Im Kurs sprechen wir nur Spanisch und trainieren intensiv das Sprechen, um so noch mehr Sicherheit bei der Verständigung in Alltagssituationen zu bekommen. Auch die Landeskunde kommt nicht zu kurz.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514684-6

**mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab 15.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 314**

231-43441

Spanisch B1.1

Martha Rodriguez

El objetivo esencial de este curso es mediante ejercicios de conversación practicar la expresión de deseos, expectativas y opiniones. Se requiere haber realizado el nivel A2. Lehrbuch: Impresiones B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-074545-6

**dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 18.04.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 309**

231-43442

Spanisch am Vormittag B1.2

Lilliam Rojas-Klaus

500 millones de personas en el mundo se comunican en Español, incluyéndote a ti. Este curso te permite mejorar tu español para el trabajo, los viajes o el tiempo libre. El curso hace especial hincapié en la expresión oral sin descuidar la lectura y la escritura. Aquí podrá conocer la cultura y forma de vida de España y América Latina. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514684-6

**donnerstags 9:30-11:00 Uhr, ab 09.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 218**

231-43443

Conversación B1

Martha Rodriguez

Este curso va dirigido a quienes hayan realizado ya un libro de nivel B1. Se leerán y discutirán textos fáciles y cortos sobre temas culturales, sociales e históricos iberoamericanos.

**donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab 23.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 109**

231-43445

**Konversations-
training Spanisch B1/B2**

Veronica Ventura Valeri

Curso destinado a personas con buenos conocimientos del español, que quieran participar en un grupo de discusión, mejorando la expresión oral, repasando la gramática y ampliando el vocabulario. Animate!

**montags 11:00-12:30 Uhr, ab 06.03.
12 Termine, 99,00 €
Zoom Online-Seminar**

NEU!



231-43446

**Encuentros comunicativos
en español B2/C1**

Francis Figueroa Velar

El objetivo de este curso no es solamente practicar el idioma ampliando el vocabulario y ganando más seguridad en la lengua española sino también, a través de lecturas sobre diferentes temas, hablar de nuestras experiencias personales y discutir las estrategias empleadas y sus resultados. Un intento de crecimiento personal y buscar la manera de no amargarnos la vida.

**dienstags 16:45-18:15 Uhr, ab 21.03.
12 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 213**

Swahili

231-43500

Swahili A1

Dr. Bernhard Pfannenberger

Dieser Kurs macht nicht nur mit den Strukturen der Sprache vertraut und vermittelt wichtige Redemittel, sondern bietet auch Einblicke in die Kulturen und Traditionen der Gebiete, in denen die Sprache hauptsächlich vertreten ist. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Lehrbuch: Lehrbuch des Swahili für Anfänger, ISBN 978-3-87548-749-7

**montags 18:15-19:45 Uhr, ab 17.04.
12 Termine, 127,20 €, vhs, Raum 218**

Türkisch

231-43801

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Ramazan Güngör

Herzlich willkommen beim Türkisch lernen! Die Aussprache ist gar nicht schwer, die Grammatik sehr regelmäßig. In diesem Kurs behandeln wir wichtige Alltagssituationen (sich vorstellen, Einkaufen, Restaurantbesuch) sowie die türkischen Zahlen.

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528661-0

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 19.04.

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar

231-43803

Türkisch A1.2

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Ramazan Güngör

In diesem Kurs können Sie Ihre Türkischkenntnisse systematisch ausbauen. Wir üben vor allem das Sprechen und trainieren, wie Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen wie z. B. Einkaufen oder Restaurantbesuch immer besser verständigen können. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-528661-0

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 07.03.

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar

231-43804

Türkisch A1.4

Ramazan Güngör

In diesem Kurs können Sie Ihre Türkischkenntnisse systematisch ausbauen. Wir üben vor allem das Sprechen und trainieren, wie Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen wie z. B. Einkaufen oder Restaurantbesuch immer besser verständigen können. Wenn Sie bereits 3 Vorgängerkurse besucht haben, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-12-528661-0

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 09.03.

12 Termine, 127,20 €

Zoom Online-Seminar

Vietnamesisch

231-44200

Kompaktkurs**Vietnamesisch für die Reise**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Thi Anh-Dung Nguyen

Dieser Kurs bereitet Sie sprachlich auf eine Reise nach Vietnam vor. Die Schwerpunkte liegen auf dem Verstehen von einfachen Alltagssituationen, dem Hörverständnis und der Aussprache. Außerdem gibt es nützliche Informationen zur Landeskunde. Ein Skript wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Sa, 17.06., 09:30-15:00 Uhr

Sa, 24.06., 09:30-15:00 Uhr

63,60 €, vhs, Raum 109

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter Service:

www.vhs-tuebingen.de

Deutsch lernen: [vhs-lernportal.de / Deutsch](https://vhs-lernportal.de/Deutsch)

kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN (GER)	
	Um eine Niveaustufe zu absolvieren, werden vom Europarat 90-120 Unterrichtsstunden veranschlagt. Wie schnell Sie dieses Ziel erreichen können, hängt vom Stundenumfang Ihrer Kurse ab. Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende einer Stufe Folgendes können:
C2	Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
C1	Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken; über komplexe Sachverhalte schreiben
↑ Kompetente Sprachverwendung ↑	
B2	Hören – die meisten Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
B1	Hören – das Wesentliche von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben – persönliche Briefe schreiben
↑ Selbstständige Sprachverwendung ↑	
A2	Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen – kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen und Speisekarten Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
A1	Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen
↑ Elementare Sprachverwendung ↑	

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter Service:

www.vhs-tuebingen.de

Dort können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 23.02.2023,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

Für Beratungen können Sie sich gerne an die Fachbereichsleiterin Sabine Haug (Tel.: 07071 5603-26 oder sprachen@vhs-tuebingen.de) wenden.

Sprachberatung Deutsch

Egal, ob Sie einen Integrationskurs, Intensiv-Deutschkurs oder Deutsch am Abend besuchen möchten, wir beraten Sie kostenlos und finden das richtige Sprachniveau für Sie nach Terminvereinbarung.

Für Integrationskurse:

Viola Elster, Rafaela Branzei
07071-5603-21
integration@vhs-tuebingen.de

Für Intensivkurse B2/C1:

Rafaela Branzei, 07071 5603-11,
deutsch@vhs-tuebingen.de



Integration

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.



Rafaela Branzei
Tel.: 07071 5603-44
deutsch@vhs-tuebingen.de



Viola Elster
Tel.: 07071 5603-44
deutsch@vhs-tuebingen.de



Diana El Kurdi
Tel.: 07071 5603-44
deutsch@vhs-tuebingen.de



Algazy Makaya
Tel.: 07071 5603-44
deutsch@vhs-tuebingen.de

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Für Menschen, die nie die Chance hatten, lesen und schreiben zu lernen (auch nicht in ihrer Muttersprache), finanziert das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Integrationskurse mit mehr Stundenumfang. Dem kleinschrittigen Erlernen der Sprache werden diesen Kursen 300 Stunden vorgeschaltet, in denen das Alphabet gelehrt wird und damit verbunden das Lesen und Schreiben. Diese Kurse bieten wir nach Bedarf an. Bitte kontaktieren Sie uns.

Sie kommen aus der EU?

Sie möchten in Deutschland leben und arbeiten? Nutzen Sie die Chance: Lernen Sie Deutsch in einem Integrationskurs! Sie bezahlen nur die Hälfte der Kursgebühr. Dafür müssen Sie einen Antrag beim Bundesamt für Migration stellen. Wir helfen Ihnen dabei.

You come from an EU country?
You would like to live and work in Germany? Take the chance: Learn German in an integration course.
You only have to pay half of the course fee if you have a certificate of eligibility (Berechtigungsschein). For this you need to send an application to the Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. We can help you with this. Please bring

- your passport
- if you get benefits, bring the document „Leistungsbescheid“ SGB II (social security or unemployment benefits) with you

Einbürgerungstest

Der erfolgreich abgelegte Einbürgerungstest bildet einen wichtigen Baustein zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft. Dieser Test ist bestanden, wenn mehr als 50 % der Fragen richtig beantwortet wurden. Gebühr: 25,00 €

Diese Angebote werden gefördert vom



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Test „Leben in Deutschland (LiD)“

Der Test „Leben in Deutschland“ ist der Abschluss test des Orientierungskurses.

Auch externe Teilnehmer/-innen können ihn ablegen, falls sie ihn für die Niederlassungserlaubnis brauchen. Bei mehr als 50 % richtig beantworteter Fragen wird dieser Test auch als Einbürgerungstest anerkannt. Gebühr: 25,00 €

Die Anmeldung beider Tests ist nur persönlich unter Vorlage des Lichtbildausweises und der Zahlung der Prüfungsgebühr möglich.

Die Öffnungszeiten unseres Anmelde sekretariats finden Sie auf Seite 5.

Prüfungs- und Beratungstermine

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Webseite
www.vhs-tuebingen.de

Sprechzeiten für den Fachbereich Deutsch und Integration (Rafaela Branzei)

Sprechzeiten ohne Termin:

Di, 14:00–15:30 Uhr
Mi, 09:00–11:00 Uhr, 14:00–15:30 Uhr

Zu den übrigen Zeiten bitten wir um vorherige Terminvereinbarung.

Migrationsberatung für Migrantinnen & Migranten

individuell telefonisch unter:
Tel.: 07071 930476

Uwe Gieseler, Pia Kuhlmann
Jugendmigrationsdienst/
Diakonie



Integrationskurse

Was ist ein Integrationskurs?

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Sprachkurs besteht aus Kursabschnitten mit jeweils 100 Unterrichtsstunden. Die ersten 300 Unterrichtsstunden werden Basissprachkurs genannt, die darauf folgenden 300 Unterrichtsstunden Aufbau Sprachkurs.

Im Sprachkurs lernen Sie den Wortschatz, den Sie zum Sprechen und Schreiben im Alltag brauchen. Dazu gehören Kontakte zu Behörden, Gespräche mit Nachbarn und Arbeitskollegen, das Schreiben von Briefen und das Ausfüllen von Formularen.

Der Orientierungskurs informiert Sie über das Leben in Deutschland und vermittelt Ihnen Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die jüngere Geschichte des Landes.

Kursangebot

Unsere Kurse beginnen regelmäßig, teilweise auch als Onlinekurse.

Informationen über unser aktuelles Kursangebot und Prüfungen, Beratung und Anmeldung zu den Kursen sowie für eine Terminvergabe für Einstufungstests erhalten Sie online unter:

www.vhs-tuebingen.de

What is an integration course?

The general integration course consists of a language course with 600 hours and an orientation course organised over 100 lesson hours. The language course consists of modules of 100 lesson hours each. The first 300 lesson hours are called the basic language course, while the subsequent 300 lesson hours represent the follow-on language course.

In the language course you learn the vocabulary you need to speak and write in everyday situations. This includes contact with authorities, conversations with neighbours and colleagues, writing letters and completing forms.

The orientation course informs you about life in Germany and provides knowledge about the legal system, the culture and the recent history of Germany.

Information about our courses and exams, advice and registration for the courses as well as appointments for placement tests are available online:

www.vhs-tuebingen.de



¿Qué es un curso de integración?

El curso estándar de integración consiste en un curso de idioma con un total de 600 horas lectivas y un curso de orientación de 100 horas de clase. El curso de idioma se subdivide a su vez en cursos de 100 horas lectivas respectivamente. El módulo de las 300 primeras horas lectivas se llama curso inicial de idioma ("Basissprachkurs"), el módulo siguiente, con 300 horas lectivas, se llama curso básico superior de lengua ("Aufbausprachkurs").

En el curso de idioma aprenderá y estudiará el vocabulario que necesitará para poder comunicarse oralmente y por escrito en su vida cotidiana. Entre estos tipos de comunicación se tendrán en cuenta situaciones comunicativas con autoridades y entidades oficiales, conversaciones con vecinos y compañeros de trabajo, así como escribir cartas y rellenar formularios.

El curso de orientación le proporcionará a una visión de la vida de la sociedad alemana, además de conocimientos sobre el orden jurídico, la cultura y la historia más reciente del país.

Qu'est-ce qu'un cours d'intégration?

Le cours d'intégration général comprend un cours de langue de 600 heures et un cours d'orientation de 100 heures. Le cours de langue comprend des niveaux de 100 heures de cours chacun. Les 300 premières heures sont appelées cours de langue de base, les 300 heures suivantes portent la dénomination de cours d'approfondissement.

Dans le cadre du cours de langue, vous apprenez le vocabulaire dont vous aurez besoin au quotidien pour parler et écrire. En font partie les contacts avec les administrations, les discussions avec vos voisins et collègues, rédiger des lettres et remplir des formulaires.

Le cours d'orientation vous informe sur la vie en Allemagne ainsi que la législation, la culture et l'histoire récente du pays.

Integrationskurse an der Volkshochschule Tübingen

Wer gut Deutsch spricht, findet schneller Arbeit und findet sich besser zurecht. Neben der Sprache lernen Sie in den Integrationskursen auch Deutschland kennen. Wir reden über Geschichte, Kultur und wichtige Regeln. Die Kurse können über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, eine Teilnahme ist aber auch ohne Förderung möglich. Eine Einstufung in die Module je nach Vorkenntnissen erfolgt vor Beginn des Kurses.

Inhalte

Der allgemeine Integrationskurs hat zum Ziel Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden. Im 100 Unterrichtsstunden umfassenden Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Der allgemeine Integrationskurs schließt mit den beiden skalierten Abschlusstests „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

Ein Quereinsteig in den eingestufteten Kursabschnitt ist möglich. Wir beraten Sie gerne.

Unsere Lehrbücher Our textbooks

Schritte neu plus, Hueber Verlag

Band 1, ISBN 978-3-19-301081-0
Band 2, ISBN 978-3-19-601081-7
Band 3, ISBN 978-3-19-301083-4
Band 4, ISBN 978-3-19-601083-1
Band 5, ISBN 978-3-19-301085-8
Band 6, ISBN 978-3-19-601085-5





EDV und Berufliche Bildung

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.



EDV und berufliche Bildung:
Alexander Ries
Tel.: 07071 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Beratung und digitale Medien

231-50000

Family Stories – historische Wurzeln entdecken am Beispiel von MyHeritage™

Alexander Ries

Die digitalen Möglichkeiten erlauben eine Reise in die eigene DNA und zeigen den eigenen Stammbaum auf. Zumindest wird interessante Ahnenforschung versprochen. Der Dozent macht den Selbst-Test am Beispiel von MyHeritage™. Wir klären Datenschutzfragen und schauen uns gemeinsam die Ergebnisse an. Haben die Ergebnisse gesundheitliche Implikationen? Deep Nostalgia™ und ähnliche Dienste sind sehr beliebt und animieren alte Fotos. Wie funktioniert das und was bedeutet es für die Zukunft? Sie erhalten hinsichtlich Künstlicher Intelligenz neue Impulse und Anregungen für Ihren praktischen Alltag und es gibt einen lebhaften Erfahrungsaustausch.

Mo, 13.03., 18:00-19:30 Uhr
8,00 €, vhs, Saal

Sketchnotes – Visualisieren mit dem Stift

Unser Gehirn liebt Bilder und Redundanzen. Visualisieren Sie Ihre Gedanken und unterstützen Sie gehirn-gerecht Ihre Ideen mit der leicht zu erlernenden Methode des Sketchnotings. Denn unsere Lebenszeit ist zu schade, um sie mit langweiligen Sitzungen und Präsentationen zu verbringen. Begeistern Sie sich selbst und andere mit lebendigen, kreativen Visualisierungen – das funktioniert auch bei komplexen Themen wie dem Klimawandel. Auch Sie können

lernen, schnell und anschaulich mit dem Stift Ihre Inhalte darzustellen und damit Ihre Wirksamkeit in Teambesprechungen und Seminaren erhöhen. Visuelle Unterstützung mit Sketchnotes ist nicht nur effektiv, das macht auch richtig viel Spaß und fördert den gemeinsamen Gruppenprozess und hilft Ihnen und Ihrem Publikum, Inhalte besser zu verstehen und zu merken.

Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken zu Aufbau einer visuellen Bibliothek und Schriftgestaltung. Des Weiteren werden Standardvorlagen zu Agenda, Themenerkundung, Prozessbegleitung und Planung vorgestellt. Bitte bringen Sie weißes Papier, schwarze Fineliner und farbige Textmarker bzw. Pinselstifte mit.

231-50005

Claudia Maas

montags 17:00-20:00 Uhr, ab 17.04.
5 Termine, 109,00 €, vhs, Raum 015

231-50006

Kompakt – weniger Übungen

Claudia Maas

Sa, 22.07., 10:00-17:00 Uhr
65,00 €, vhs, Raum 015

231-50010

Suchmaschinenoptimierung (SEO) & Google Maps

Stefan Gutmann

Was nützt die schönste Website wenn sie nicht gefunden wird? Hier erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihre Seite mit sauberen Mitteln (ohne Spam) langfristig in Suchmaschinen möglichst weit oben zu platzieren sowie Ihren Google Maps Eintrag zu verbessern. Inhalt:

- Wie indexiert Google das gesamte Web?
- Vorstellung der wichtigsten On- und Off-Page-Faktoren
- Keywordanalyse -- Backlinkaufbau



- Wie setze ich die zahlreichen kostenlosen SEO-Tools ein?
- Eintragung in Google Maps/Google My Business
- Nutzung des Google Search Console und des Keywordplanners.
- Voraussetzung: Gute Windows-, Internet-, Browser-Kenntnisse, HTML-Grundlagen

Mi, 08.03., 18:30-20:30 Uhr

Mi, 15.03., 18:30-20:30 Uhr

39,00 €, Zoom Online-Seminar

231-50011

Online-Marketing für Vereine, Institute und kleine Läden **NEU!**

Stefan Gutmann

Welche Kanäle im Online-Marketing-Mix können Sie nutzen, um mit möglichst geringen Kosten viele Menschen auf Ihre Webseite zu bringen? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für die Suchmaschinenoptimierung, für die Werbung mit Google Ads sowie Social Media. Das Ziel ist passgenau für Ihre Bedürfnisse mit möglichst geringem Aufwand einen möglichst hohen Ertrag zu erhalten.

Di, 14.03., 18:30-21:30 Uhr

25,00 €, vhs, Raum 017

231-50012

Visualisierung und Digitalisierung von Lehrmaterial im Online-Unterricht

Susanne Ludwig

Online Unterricht lebt auch von Materialien, visuellen Reizen und gut sichtbar gemachten Abläufen. Wie gelingt das mit zweiter Kamera, Staffelei, Moderationskarten, Fotos, Einsatz des Smartphones und guter Licht und Tontechnikeneinstellung? Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie lebhaften Unterricht gestalten, gerade online.

montags 18:30-21:30 Uhr, ab 08.05.

3 Termine, 89,00 €

Zoom Online-Seminar

Einstiegskurse Computer und Smartphone

231-51000

Einsteiger-Crashkurs: Computer und Word

auch gut passend für Senioren

Monika Wustlich

Lernen Sie die wichtigsten Handgriffe und Grundlagen am Computer. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern, Texte drucken und Copy&Paste durchführen. Außerdem erhalten Sie einen Einstieg in das Gestalten von Texten mit Word. Es gibt für diesen Kurs



keine Zugangsvoraussetzungen.

freitags 18:30-21:00 Uhr

ab 17.03., 6 Termine

140,00 € + 9,90 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

231-51003

Smartphone für Ältere – der Platin(en) Club

Isabella Blümm, Caroline Seydel

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Smartphone und möchten gerne mehr zum Umgang erfahren? Dann sind Sie hier richtig! Der Platin(en) Club ist die Anlauf und Austauschstelle für alle Fragen rund ums Smartphone und den einfachen Umgang damit. Mit entspanntem Tempo werden hier Ihre aktuellen Fragestellungen geklärt. Sie haben die Möglichkeit, mit Ihrem eigenen Endgerät auszuprobieren und zu arbeiten. Es wird sich auch online über eine Gruppe ausgetauscht.

montags 18:00-20:00 Uhr, ab 08.05.

3 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 017

Weitere Computer- und Smartphone Kurse für Senior/innen

finden im Sommer statt. Termine
finden Sie im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

phone gehen, ein Google-Konto einrichten, Kalender, Adressen und E-Mail benutzen. Wir werfen einen Blick auf gängige Apps und zeigen, wie diese installiert werden können. Und schließlich erläutern wir, wie das kluge Telefon bei der Orientierung als Autofahrer/in oder Fußgänger/in hilft. Bitte das eigene Gerät mit Ladekabel betriebsbereit mitbringen.

Sa, 06.05., 09:00-16:00 Uhr

39,00 € + 10,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

231-51130

Android Smartphone Aufbaukurs

Susanne Ludwig

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit dem Smartphone und dem Tablet und lernen mit den Feinheiten der Geräte umzugehen um noch mehr damit machen zu können und auf Ihrer Kenntnissen aufzubauen.

Dies ist ein Online Kurs, bei dem Sie das Display des Smartphones der Dozentin sehr gut sehen können. Sie sollten parallel dazu ihr Smartphone bereit vor sich haben.

Fr, 16.06., 18:00-21:30 Uhr

Fr, 23.06., 18:00-21:30 Uhr

65,00 €, vhs, EDV-Raum 210

231-51301

Kehrwoche für den PC – Ordnung schaffen mit Windows

Susanne Ludwig

Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, CDs und DVDs sowie externen Festplatten. Und weil die auf Ihrem Rechner installierten Programme ebenfalls sehr viel Speicherplatz beanspruchen, lernen Sie, wie Sie Ihre Programme sinnvoll verwalten.

Sa, 17.06., 10:00-13:00 Uhr

24,00 €, vhs, EDV-Raum 210

231-51101

Android Smartphones und Tablets richtig nutzen

Susanne Ludwig

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger in der Welt der Smartphones, die mit dem Android Betriebssystem von Google ausgestattet sind (z. B. die Samsung Galaxy Reihe, Motorola, HTC, Sony, LG, Nexus etc.) – dieser kleinen, handlichen Wunderkisten also, die weit mehr als nur ein Telefon sind. Hier erfahren Sie, wie Sie die ersten Schritte mit Ihrem Android-Smart-

Computerschreiben **NEU!** in 5 Stunden Online

Das 10-Finger-System erleichtert die Computerarbeit, um Briefe und E-Mails zu schreiben oder im Internet zu surfen. Lernen Sie ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und Farbzuordnungen. Durch diese Vorgehensweise wird der Tastaturaufbau sehr schnell erlernt. Durch Üben zu Hause gewinnen Sie Sicherheit und Geschwindigkeit. Sie erlernen das gesamte Buchstabenfeld sowie alle Ziffern und Sonderzeichen. Durch diese Schlüsselqualifikation und zentrale berufliche Fähigkeit, öffnen sich neue Türen für Sie!

231-51200

Birgit Craciunescu

dienstags 18:00-20:15 Uhr,
ab 07.03., 4 Termine
85,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
Zoom Online-Seminar



231-51201

Birgit Craciunescu

donnerstags 18:00-20:15 Uhr,
ab 29.06., 4 Termine
85,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
Zoom Online-Seminar



Mit 10 Fingern schneller schreiben auf der Tastatur

Es ist die Basis jeder Computerarbeit, keiner spricht davon und doch ist es längst Voraussetzung für alle Büroberufe: Computerschreiben. Nur zwei Termine benötigen Sie und natürlich ein bisschen Übung, dann geht das Schreiben auf der Computertastatur fast wie von selbst.

Die Technik dazu basiert auf einem Lernsystem, das die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken einsetzt. Sie werden schnell Fortschritte machen. So macht Schreiben am Computer Spaß!

231-51203

Computerschreiben

Marianne Bauermann-Mast

Sa, 22.04., 09:00-12:00 Uhr
Sa, 29.04., 09:00-12:00 Uhr
54,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 211



Software Schnäppchen Adobe Creative Cloud

als vhs-Edition für Kursteilnehmer/-innen
(im Bereich Beruf/EDV & Fotografie)



für 235 € inkl. MwSt.
im Jahr
(Sie sparen 67%!)



231-51204

Computerschreiben

Marianne Bauermann-Mast

Sa, 22.04., 13:00-15:30 Uhr
Sa, 29.04., 13:00-15:30 Uhr
54,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 211

Adobe und Grafik

Kurse im Bereich Kultur und Gestalten

231-21113
**Kreative Digitalfotografie
für Erwachsene**

S. 25



231-52001

Affinity Photo / Designer / Publisher

Susanne Ludwig

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die mit Photoshop, InDesign oder Illustrator arbeiten bzw. einen Kurs gemacht haben und neugierig sind, was die wesentliche günstigere Alternative zu bieten hat. Für den Kurs können Sie sich die Testversionen auf <https://affinity.serif.com/de/> herunterladen. Inhalte:

Affinity Photo – Bildbearbeitung-Basics: Zuschneiden, Bildgröße, Autokorrekturen, Tonwert, Farben, Dunst entfernen. Kleinere Retuschierungen: Kratzer, Flecken, Hautunreinheiten etc. entfernen.

Affinity Designer – Grafik-Basics: einfache Zeichnungen erstellen mit Pfaden und Formen. Ansprechende Textgestaltung, z.B. für Logos. Muster erstellen.

Affinity Publisher – Layout-Basics: Zeichenfläche einrichten und Dateien platzieren. Anspruchsvolle Text- und Absatzformatierung. Arbeiten mit Masterseiten.

donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab 27.04.
3 Termine, 79,00 €
Zoom Online-Seminar



231-52200

Adobe Indesign CC Einführung Online

Susanne Ludwig

Mit InDesign erstellen Sie professionelle Druckmedien wie Flyer, Broschüren und andere Werbemittel. Nehmen Sie die Erstellung ihres Event-Heftes oder Programmflyers selbst in die Hand! Themen des Kurses sind u.a.: Objekte zeichnen und mit unterschiedlichen Techniken bearbeiten. Sie lernen, wie Sie Texte erstellen und platzieren, Absätze gestalten und typografische Stilmittel sinnvoll einsetzen. Am Schluss haben Sie eine druckfähige PDF in hoher Qualität. Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Fr, 30.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 01.07., 09:00-17:00 Uhr
So, 02.07., 09:00-12:00 Uhr
176,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr
Zoom Online-Seminar



Office – Word und Excel

Office Intensivkurs

Sie haben beruflich oder privat mehr oder weniger regelmäßig mit Computern zu tun und haben sich die wichtigsten Funktionen von Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation im Selbststudium beigebracht? Aber Sie stolpern regelmäßig über Wissenslücken oder haben das Gefühl, dass es manchmal auch einfacher und schneller ginge? Dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen systematisch zu strukturieren und Ihre EDV-Kenntnisse auf einen professionellen Stand zu bringen. Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, PowerPoint) und bekommen die nötigen Tipps und Kniffe vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse – Lerntempo: normal.

231-53000

Susanne Ludwig

dienstags 18:30-21:30 Uhr**ab 18.04., 6 Termine****190,00 € + 20,00 € Lernmittelgebühr****vhs, EDV-Raum 210**

231-53001

Susanne Ludwig

montags 18:30-21:30 Uhr,**ab 12.06., 6 Termine****190,00 € + 20,00 € Lernmittelgebühr****vhs, EDV-Raum 210****Excel komplett – Der Grund- und Aufbaukurs am Stück**

Susanne Ludwig

Dieser Kurs ist eine Kombination von Grund- und Aufbaukurs der Tabellenkalkulation Excel und richtet sich an Excel-Anwender, die sich noch nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben. Themen sind unter anderem:

- Grundfunktionen / effektives Erstellen von Tabellen
- Zeitsparende Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten
- Zellformatierung / Formatieren von Tabellen
- Arbeiten mit Formeln (Berechnungen, Bedingungen, Verschachtelung)
- Diagrammfunktionen / Diagrammassistent
- Daten sortieren und filtern / Datenbankfunktionen
- Daten zwischen verschiedenen Tabellen bewegen, Tabellen-Bezüge
- Funktionsassistent
- Vorlagen erstellen
- Dateiaustausch EXCEL-WORD
- Pivot-Tabellen

Auch für eigene Fragen und Anliegen ist im Kurs genug Platz.



231-53200

Mo, 27.03., 08:30-13:00 Uhr**Di, 28.03., 08:30-13:00 Uhr****Mi, 29.03., 08:30-13:00 Uhr****Do, 30.03., 08:30-13:00 Uhr****180,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr****Zoom Online-Seminar**

231-53201

mittwochs 18:30-21:30 Uhr**ab 19.04., 6 Termine****180,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr****vhs, EDV-Raum 210**

231-53202

dienstags 18:30-21:30 Uhr**ab 13.06., 6 Termine****180,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr****vhs, EDV-Raum 210**

231-53203

montags 08:30-13:00 Uhr**ab 19.06., 4 Termine****180,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr****vhs, EDV-Raum 210**

231-53210

Word Spezial: Dokumente und Hausarbeiten – Inhaltsverzeichnis, Index & Fußzeilen

Monika Wustlich

In diesem Spezialkurs werden Sie bei der Erstellung und Bearbeitung von umfangreichen Dokumenten und wissenschaftlichen Arbeiten wie Hausarbeit oder Bachelorarbeit unterstützt.

Neben der Erzeugung verschiedener Verzeichnisse und der Bearbeitung unabhängiger Kopf- und Fußzeilen wird auf weitere Funktionen und Aspekte zur Gestaltung von Dokumentationen eingegangen.

Themen:

- Verschiedene Verzeichnisse: Inhalts-, Abbildungs-, Tabellenverzeichnis
- Index
- Fuß- und Endnoten
- unterschiedliche Seitennummerierungen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Dateiverwaltung.

Mo, 17.04., 18:30-21:00 Uhr**29,00 €, vhs, EDV-Raum 210**

231-53207

Excel Spezial: Arbeitszeitberechnung – Rechnen mit Datum und Uhrzeit

Monika Wustlich

Sie möchten mit Excel eine einfache Arbeitszeiterfassung erstellen oder einfach nur lernen mit Daten und Uhrzeiten in Tabellen umzugehen? In diesem kurzen Spezialkurs lernen Sie genau das!

Grundkenntnisse Rechnen in Excel

Fr, 14.07., 18:30-21:00 Uhr**29,00 €, vhs, EDV-Raum 210****Programmieren und Webseiten**

231-55000

Webseiten schnell und einfach (mit Wordpress)

Susanne Ludwig

Sie wollen eine attraktive Website, die sich einfach administrieren lässt, schnell erstellen? Sie wollen Ihre Texte oder Fotos im Internet präsentieren, ohne sich lange mit dem Grundgerüst eine Website befassen zu wollen und die Inhalte jederzeit verändern können? Zu diesem Zweck wurde die kostenlose Software „Wordpress“ erfunden. Ursprünglich als Blogger-Software gedacht, hat sich Wordpress zu einem Verwaltungssystem für komplette Webseiten („CMS“) entwickelt, bei dem Sie sogar mit mehreren Autoren an den Inhalten arbeiten können. Aber auch als Werkzeug für die schnelle Erstellung einer Website ist Wordpress hervorragend geeignet und bietet tolle Möglichkeiten, Ihre Texte oder Fotos zu präsentieren. Fortgeschrittene Nutzer können die Design-Vorlagen mühelos an ihre eigenen Bedürfnisse anpassen.

Inhalte des Workshops: Wordpress installieren/einrichten. Inhalte erzeugen und bearbeiten. Benutzer einrichten. Artikel schützen. Plugins installieren, z.B. Fotogalerie. Designvorlagen aktivieren und anpassen.

Voraussetzungen: geübte Computer- und Internetkenntnisse. Zur Bearbeitung der Vorlagen sind HTML- und CSS-Kenntnisse sehr hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Außerdem ist eine eigene, abrufbare E-Mailadresse erforderlich; sollten Sie bereits über eine eigene Domain verfügen und Ihr Provider Wordpress als Applikation anbieten, dann bringen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

Fr, 12.05., 18:00-21:00 Uhr**Sa, 13.05., 09:00-17:00 Uhr****So, 14.05., 09:00-12:00 Uhr****125,00 €, Zoom Online-Seminar**



231-55001

Programmieren mit Python für Anfänger/innen

Martin Reiche

Python ist eine leistungsfähige, vielseitige und seit langem populäre Programmiersprache, die durch ihre geradlinige Struktur auffällt. Nach der Teilnahme des zweiteiligen Kurses - und ggf. etwas Heimarbeit - werden Sie in der Lage sein, Programme mit grafischer Benutzeroberfläche, sowie einfache Spiele zu programmieren.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit der Programmierung im Allgemeinen oder der Sprache Python im Besonderen vertraut machen wollen. Neben den Python-Standardpaketen benutzen wir Tkinter und Pygame. Als Programmierumgebung kommt Thonny zum Einsatz. Alle diese Elemente können frei aus dem Netz geladen und benutzt werden. Nähere Informationen finden sich unter <http://tuepy.wikidot.com>.

donnerstags 19:30-21:30 Uhr, ab 16.03.
4 Termine, 69,00 €
vhs, EDV-Raum 210

Programmieren mit Python für Anfänger/innen Teil 2

Dies ist TEIL 2 der Schulung. Wenn Sie bereits Kenntnisse haben, können Sie gerne hier teilnehmen. Im Zweifel auf der Webseite des Dozenten nachfragen:
<http://tuepy.wikidot.com>

231-55003

Martin Reiche

donnerstags 19:30-21:30 Uhr, ab 02.03.
2 Termine, 35,00 €, vhs, EDV-Raum 210

231-55002

Martin Reiche

donnerstags 19:30-21:30 Uhr, ab 27.04.
4 Termine, 69,00 €, vhs, EDV-Raum 210

231-55100

Programmieren lernen mit Arduino – Schnupperkurs

Peter Bendel

Wollten Sie schon immer mal programmieren lernen? Sind Sie interessiert an do-it-yourself Basteln?

Die Arduino Plattform ist die ideale Einstiegsplattform:

Innerhalb kurzer Zeit kann man IoT (Internet-of-things) Projekte wie Wetterstation, Beleuchtungssteuerung, Messen und Loggen von Strom, Wasser, einfache Robotikaufgaben etc. erlernen und selbst realisieren.

Voraussetzungen:

- In diesem Schnupperkurs legen wir die Grundlagen.
- Sie brauchen keine Vorkenntnisse – etwas Erfahrung in der Benutzung eines Computers als Endanwender ist aber von Vorteil.
- Mindestalter 14 Jahre – darunter nur in Begleitung eines Erwachsenen

Für diesen Kurs wird keine Hardware benötigt – wir werden alle Programmieraufgaben in einem Simulator auf dem PC implementieren.

Wenn Sie in diesem Schnupperkurs Feuer gefangen habt, können Sie danach unsere weiteren Kurse besuchen, wo wir mit echter Hardware arbeiten und die Kenntnisse vertiefen.

Sa, 04.03., 14:00-17:00 Uhr

Sa, 11.03., 14:00-17:00 Uhr

ohne Gebühr, vhs, EDV-Raum 210

231-55101

Programmieren lernen mit Arduino Sensor Kit – Einstiegskurs

Peter Bendel

Wollten Sie schon immer mal programmieren lernen? Sind Sie interessiert an do-it-yourself Basteln? Die Arduino Plattform ist die ideale Einstiegsplattform: Innerhalb kurzer Zeit kann man IoT (Internet-of-things) Projekte wie Wetterstation, Beleuchtungssteuerung, Messen und Loggen von Strom, Wasser, einfache Robotikaufgaben etc. erlernen und selbst realisieren.

Voraussetzungen:

- In diesem Schnupperkurs legen wir die Grundlagen.
- Sie brauchen keine Vorkenntnisse – etwas Erfahrung in der Benutzung eines Computers als Endanwender ist aber von Vorteil.
- Mindestalter 14 Jahre – darunter nur in Begleitung eines Erwachsenen
- Wir bieten auch einen Schnupperkurs an, der vor diesem Kurs belegt werden kann.

Im Kurspreis ist eine Arduino Beginner Kit enthalten, welches aus einem Mikrokontroller und einigen Sensoren und Ausgabe-komponenten besteht. Sie erhalten dieses Kit nach Bezahlung der Kursgebühr beim ersten Kurstermin. Arduino Sensor Kit Bundle – <https://store.arduino.cc/products/arduino-sensor-kit-bundle> oder seeed studio Grove Beginner Kit – <https://www.seeedstudio.com/grove-beginner-kit-edu> falls das Arduino Sensor Kit Bundle vergriffen ist. Inhalte:

- Einführung in die Arduino Plattform
- Was ist ein Computerprogramm?
- Grundelemente von Programmen wie Variablen, Schleifen und Verzweigungen
- Grundlagen und Grundelemente elektronischer Schaltungen
- Ein- und Ausgabebausteine wie Sensoren, Displays, LEDs
- einfache Arduino Programme (Arduino-Sprache ist eine Teilmenge von C++) unter Verwendung des Sensor-Kits
- Eingehen auf Ihre Fragen

Sa, 22.04., 14:00-17:00 Uhr

Sa, 29.04., 14:00-17:00 Uhr

19,00 € + 50,00 € Materialgebühren
vhs, EDV-Raum 210

231-55102

Grundlagen der Arduino Internet of things (IoT) Cloud

Peter Bendel

Wollten Sie schon immer mal Messdaten in der Cloud oder in einer Smartphone App sammeln und eine Verlaufsgrafik erstellen?

WIR KÖNNEN:
GANZ SCHÖN VIEL!

Ihr vielfältiger Technikpartner und
Elektrohandwerksbetrieb in Tübingen



LOEWE.
SAMSUNG
METZ
SONOS
sonoro
Miele
NEFF
LIEBHERR
und viele weitere
starke Marken

- Haushaltsgroß- & Kleingeräte
- Kaffeevollautomaten und Zubehör
- Smartphones, Tablets und Zubehör
- TV-Geräte & Unterhaltungselektronik
- Satellitentechnik • Telekommunikation
- Fachberatung • Lieferservice
- Meisterwerkstatt & Kundendienst für Reparaturen
- Elektroinstallation

WIR SIND
GERNE
FÜR EUCH
DA!

☆ **euironics Elektro Betz**

Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
 Mo- Fr 09.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr

Sind Sie interessiert an do-it-yourself Basteln? Die Arduino Internet of Things cloud (<http://cloud.arduino.cc>) ist die ideale Internet of Things Einstiegsplattform:

Innerhalb kurzer Zeit kann man IoT (Internet-of-things) Projekte wie Wetterstation, Beleuchtungssteuerung, Messen und Loggen von Strom, Wasser etc. erlernen und selbst realisieren. Voraussetzungen:

Dies ist ein Fortgeschrittenenkurs und setzt Kenntnisse voraus, wie sie in diesen Kursen vermittelt werden:

- Programmieren lernen mit Arduino – Schnupperkurs
- Programmieren lernen mit Arduino Sensor Kit – Einstiegskurs

Wenn Sie keinen der Grundlagenkurse besucht haben, sollten Sie folgende Vorkenntnisse mitbringen:

- etwas Erfahrung mit Arduino Sketches und der Arduino IDE (Entwicklungsumgebung)
- Grundverständnis von Arduino Sensoren (zum Beispiel Temperatursensor) und Aktoren (zum Beispiel LED-Blink-Beispiel)
- Mindestalter 14 Jahre – darunter nur in Begleitung eines Erwachsenen

Inhalte:

- Kurze Wiederholung zu Arduino Grundlagen aus den Anfängerkursen
- Einführung in die Arduino IoT Cloud (Registrieren von Endgeräten, Things, Devices, Variablen, Dashboard)
- Erfassen von Sensordaten mit einem Arduino Sketch (Programm)
- Speichern von Sensordaten in der Arduino IoT Cloud.
- Sensor-Datenverlauf in Android/Iphone App anzeigen
- Sensor-Datenverlauf in Google Sheets speichern und visualisieren.
- Fernwirkung:
- eine LED oder andere Aktoren über dem Controller mittels App auf dem Handy über die Cloud an- und ausschalten.
- Grundlagen von LoRaWAN (Bandbreite, Reichweite, The Things Network, Kopplung von LoRaWAN Devices mit Arduino IoT Cloud)
- Sensordaten über LoRaWAN übertragen (weit weg vom nächsten Wifi-Netz Daten sammeln).
- Sensordaten mit LoRaWAN über eine längere Zeit ohne Stromanschluss sammeln (Li-Po Batteriebetrieb, Low-Power-Programmiertips)

Sa, 13.05., 14:00-17:00 Uhr

Sa, 20.05., 14:00-17:00 Uhr

19,00 € + 50,00 € Materialgebühren
vhs, EDV-Raum 210

Jobeinstieg & Aufstieg / Selbstständigkeit

231-56001

Nebenberuflich erfolgreich selbstständig

Thomas Krapp

In diesem Seminar wird allen Interessierten aufgezeigt, wie man nebenberuflich erfolgreich selbstständig werden kann. Anhand

von praktischen Fällen wird dargestellt, wie die ersten Schritte in eine nebenberufliche Selbstständigkeit aussehen und man sie im Laufe der Zeit zu einer hauptberuflichen Selbstständigkeit entwickeln kann.

Seminarinhalte:

- Wege in die Selbstständigkeit
- Gründe für Erfolg und Misserfolg
- Attraktive Gründungsbereiche
- Anmeldung der Tätigkeit
- Unternehmensformen
- Marketing
- Buchhaltung
- Finanzierungsarten
- Umgang mit Banken etc.

Sa, 29.04., 09:00-17:00 Uhr

99,00 €, vhs, Raum 017

Erfolgreiche Unternehmensgründung Start-up-Gründung

NEU!

Ein eigenes Unternehmen bzw. ein Start-up zu gründen und erfolgreich in die wirtschaftliche Selbstständigkeit zu starten, ist für viele Menschen ein Traum. Die Realisierung von diesem Traum wird heutzutage immer einfacher. Dennoch gibt es zahlreiche Herausforderungen, die es bei einer Gründung zu berücksichtigen und zu bewältigen gilt. In dieser Veranstaltung möchte ich gemeinsam mit Ihnen Schritt für Schritt anhand Ihrer konkreten Geschäftsideen oder realistischen Fallbeispielen diese Herausforderungen angehen.

Am Ende der Veranstaltung werden Sie nicht nur ein geeignetes, konkurrenzfähiges Geschäftsmodell für Ihr Unternehmen bzw. Start-up, sondern ebenso eine klare Marktpositionierung und -abgrenzung mit einer vielversprechenden Unternehmensstrategie in der Hand halten. Sollten Sie zum Zeitpunkt der Veranstaltung noch keine konkrete Geschäftsidee haben, werden Sie am Ende der Veranstaltung in der Lage sein, eigenständig die relevanten Inhalte für eine erfolgreiche, wirtschaftliche Selbstständigkeit auszuarbeiten.

231-56100

Schritt für Schritt in die wirtschaftliche Selbstständigkeit

Friedtjof Tietze

Do, 02.03., 18:00-20:00 Uhr

Fr, 03.03., 18:00-20:00 Uhr

Do, 09.03., 18:00-20:00 Uhr

Fr, 10.03., 18:00-20:00 Uhr

100,00 €, vhs, Raum 017

231-56101

Schritt für Schritt in die wirtschaftliche Selbstständigkeit

Friedtjof Tietze

Do, 06.07., 18:00-20:00 Uhr

Fr, 07.07., 18:00-20:00 Uhr

Do, 13.07., 18:00-20:00 Uhr

Fr, 14.07., 18:00-20:00 Uhr

100,00 €, vhs, Raum 017

Selbstbewusst und erfolgreich bewerben. NEU! Ihr Weg zum Traumjob.

Sie haben endlich die Stellenausschreibung für Ihren Traumberuf gefunden? Sie fragen sich nun, wie Sie sich in Ihrer Bewerbung von der besten Seite präsentieren können, wie Sie

aus der Masse der Bewerber/innen hervorstechen und Ihren neuen Arbeitgeber von sich überzeugen können? In dieser Veranstaltung werden wir gemeinsam Ihre Stärken identifizieren, Schritt für Schritt

uns anschauen, wie Sie diese Stärken in Ihre Bewerbung einfließen lassen können, wie Sie Ihren Lebenslauf, das Anschreiben und alle weiteren Dokumente für eine erfolgreiche Bewerbung

aufbauen sollten und wie Sie sich einfach, aber erfolgsversprechend auf das Bewerbungsgespräch vorbereiten können.

231-56102

Friedtjof Tietze

Do, 20.04., 18:00-20:00 Uhr

Fr, 21.04., 18:00-20:00 Uhr

39,00 €, vhs, Raum 015

231-56103

Friedtjof Tietze

Do, 11.05., 18:00-20:00 Uhr

Fr, 12.05., 18:00-20:00 Uhr

39,00 €, vhs, Raum 015

231-56104

Friedtjof Tietze

Do, 22.06., 18:00-20:00 Uhr

Fr, 23.06., 18:00-20:00 Uhr

39,00 €, vhs, Raum 017



231-56105

**Vortragstraining –
Mache dein Sprechen
zum Erlebnis!****NEU!**

Mit Körper-, Atem- und Stimmtraining

Marcus Feuß

In diesem Workshop lernen Sie die Kriterien kennen, die für ein wirkungsvolles Sprechen und Vortragen vor einem Publikum wichtig sind. Darauf aufbauend wird sehr berufs- und praxisbezogen am individuellen Vortragsstil der Teilnehmenden gearbeitet, damit sie Ansprachen und Reden authentisch und selbstbewusst halten können. Da hierfür auch eine präsente, kräftige Stimme wichtig ist, ist außerdem ein Körper-Atem-Stimmtraining in den Workshop integriert.

Sa, 20.05., 14:00-17:45 Uhr
39,00 €, vhs, Raum 017

231-56106

**Stimm- und Sprech-
training für den Beruf****NEU!**

Der Stimme Leben geben

Marcus Feuß

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, ihre Stimme optimal auf sprechintensive Tage vorzubereiten. Anhand vieler praktischer Übungen wird effektiv an körperlicher Präsenz, funktionaler Atmung und einem resonanzreichen, kräftigen Stimmklang gearbeitet. Ein abschließendes Sprechtraining hilft Ihnen, Ihre Stimme in Zukunft nicht nur kräftig, sondern auch stimmsschonend, abwechslungsreich und lebendig einzusetzen, damit Sie sich so im Beruf auf eine gesunde und belastbare Stimme verlassen können.

Sa, 15.07., 10:00-13:45 Uhr
39,00 €, vhs, Raum 017

231-56115

**Authentisch & Klar
kommunizieren im Job****NEU!**Kommunikationstraining für Frauen,
die mehr bewirken wollen

Gitta Glänzer

Wir kommunizieren tagaus tagein – und doch entstehen oft große Missverständnisse im Berufs-Alltag aufgrund von Kommunikationsunterschieden. Dabei können wir oft so viel mehr erreichen, wenn die Kommunikation stimmt. Was das genau heißt und was es dafür braucht, diesen Themen widmen wir uns in diesem Seminar. Sie haben die Gelegenheit zu lernen, wie Sie Ihre aktuelle Kommunikation verbessern können und mit welchen Methoden Sie verbalen Angriffen begegnen können. Ganz konkret geht es um diese Themen:

- Kommunikationsmodell & Empfangsgewohnheiten
- Geschlechtsspezifische Kommunikationsunterschiede
- Umgang mit Störungen & verbalen Angriffen / Das Prinzip der Schlagfertigkeit

Do, 27.04., 09:00-15:00 Uhr
89,00 €, vhs, Raum 017

**Berufs- und
Studienorientierung**

231-56220

**Mit dem Studium
nicht ganz grün?****NEU!**

Studienzweifel und Berufswahl

Eva-Martina Maluck, Mirjam Volz

Am Ende Ihrer Schulzeit stand für Sie ganz klar fest: Ein Studium soll es sein! Inzwischen haben Sie erste Studienerfahrungen gesammelt und sind unsicher geworden, ob

das Fach bzw. die Hochschule für Sie die richtige Wahl war – damit geht es Ihnen, wie vielen anderen jungen Menschen!

In diesem Workshop gehen wir Ihren Zweifeln nach, überlegen welche Weichen Sie stellen können, um sich Ihres Studiums oder Berufswahl wieder sicherer zu werden. Wir thematisieren, wie Sie Ihre Lernstrategien verbessern oder durch einen Fach- oder Hochschulwechsel Ihre erste Studienwahl korrigieren können. Vielleicht möchten Sie auch zunächst mehr Praxiserfahrung sammeln oder alternative Ausbildungswege kennenlernen.

Mi, 19.04., 09:00-14:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, EDV-Raum 210

231-56221

**Bachelor/Master –
und dann?**

Eva-Martina Maluck, Martina Georg

Sie überlegen, wohin Sie Ihr Studium führt? Wie Ihre beruflichen Ziele aussehen und wie Sie Ihrem Studium die passende Richtung geben können?

Vielleicht überlegen Sie, direkt in die berufliche Praxis zu starten. Oder wäre ein aufbauender Masterstudiengang oder eine Promotion der richtige Weg?

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie, Ihren Fähigkeiten und Wünschen besser auf den Grund zu gehen und erste berufliche Ziele zu erarbeiten. Danach geht es auf die Suche nach passenden Berufsfeldern und denkbaren Spezialisierungen. Eine zielgerichtete Planung kann Sie in die gewünschte Berufsrichtung führen.

Fr, 30.06., 09:00-13:00 Uhr
Di, 04.07., 09:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017



231-56231

Lehrer/Lehrerin: berufliche Möglichkeiten außerhalb der Schule

Eva-Martina Maluck

Nicht alle Lehramtsstudierende arbeiten später als beamtete Lehrer/innen. Die einen, weil sie sich im Laufe ihres Studiums oder Referendariats bewusst gegen diesen Beruf entscheiden. Die anderen, weil sie über Bedarf ausgebildet sind und keine Stelle erhalten. Je nach fachlicher Ausrichtung und pädagogischem Interesse gibt es unterschiedliche Berufsfelder, in denen Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können. Hier erhalten Sie einen Überblick.

Do, 20.07., 14:00-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

231-56250

Drei Schritte der erfolgreichen Bewerbung – Teil 1

Für Studierende und Absolventinnen:
Welche Kompetenzen stecken in mir?

Eva-Martina Maluck

Nach dem Studium beginnt die Suche nach einer Stelle, die gefällt und die Freude bereitet. Welche persönlichen Fähigkeiten schlummern in Ihnen? Welche Schlüssel- und Zusatzqualifikationen haben Sie im und außerhalb Ihres Studiums erworben? Ziel ist es, Ihre gesamten Kompetenzen zu sammeln und zu überlegen, in welcher Form Sie diese in der Bewerbungsphase gut präsentieren.

Mi, 03.05., 09:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

231-56251

Drei Schritte der erfolgreichen Bewerbung – Teil 2

Für Studierende und Absolventinnen:
Meine schriftliche Bewerbung

Beate Dreher, Martina Georg

Vom Studium in den Beruf: bewerben müssen sich Studienabsolvent/innen. Wer weiß wie's geht, ist klar im Vorteil. Sie erfahren, wie eine moderne schriftliche Bewerbung aussieht, wie Stellenangebote zu lesen sind und welche Auswahlkriterien Arbeitgeber/innen zugrunde legen. Darüber hinaus widmen wir uns Initiativbewerbungen und Online-Bewerbungen. Bitte bringen Sie ein vorläufiges Anschreiben und Ihren Lebenslauf zum Workshop mit.

Mi, 10.05., 09:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

231-56252

Drei Schritte der erfolgreichen Bewerbung – Teil 3

Für Studierende und Absolventinnen:
Meine persönliche Präsentation

Beate Dreher

Sie haben als Studierende oder Absolvent*in endlich eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Was kommt da auf Sie



www.vbidr.de

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung mbH

BESTE BANK
2023 *vor Ort*

1. Platz
Tübingen
PRIVATKUNDENBERATUNG

 **Volksbank
in der Region**

 **Inklusive
DIGITAL-
CHECK**

www.geprüfte-beratungsqualität.de
Test: November / 2022 | Im Test: 6 Banken | Getestet: Privatkundenberatung

Zum wiederholten Mal Testsieger!

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
in der Region** 

zu? Wir stellen Ihnen Beispiele aus Testverfahren vor und üben mit Ihnen typische Fragestellungen, die in Vorstellungsgesprächen gestellt werden können. Dazu gibt es Tipps zur passenden Kleidung und einem sicheren Auftreten.

**Mi, 17.05., 09:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017**

Xpert Business

An diesen Online-Seminaren können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen, ohne extra in die Volkshochschule zu kommen. Natürlich werden Sie auch online von einem erfahrenen Dozenten und einem Moderator betreut. Und das Beste: die Seminare finden garantiert an zweistündigen, festen Terminen statt - egal wie viele Teilnehmer sich dafür angemeldet haben. Alle Kurstermine werden aufgezeichnet und Sie können den Termin jederzeit nachholen.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie nach und nach Ihren persönlichen Bildungserfolg. Sie können auch in einen schon laufenden Kurs einsteigen! Die Kurse finden immer Dienstag- und Donnerstagabend statt. Optional dazu werden auch Prüfungen angeboten, die in Stuttgart abzulegen sind.

231-56300

Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Vorkenntnisse: Keine Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten mit Xpert Business Zertifikat. Die Prüfung bedarf einer extra Anmeldung und findet in Stuttgart statt.

**Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
360,00 €, Online-Seminar**

231-56301

Finanzbuchführung 2

mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkon-

tenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Die Prüfung bedarf einer extra Anmeldung, findet in Stuttgart statt und kostet pro Prüfung XPertBusiness 70,00 €

**Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23/>
360,00 €, Online-Seminar**

231-56302

Finanzbuchführung mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Die Prüfung bedarf einer extra Anmeldung, findet in Stuttgart statt und kostet pro Prüfung XPertBusiness 70,00 €

**Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
360,00 €, Online-Seminar**

231-56304

Lohn und Gehalt 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln. Vorkenntnisse: Keine Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten mit Xpert Business Zertifikat

**Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
360,00 €, Online-Seminar**

231-56305

Lohn und Gehalt 2

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitrags-

pflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

**Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
360,00 €, Online-Seminar**

231-56310

Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden. Vorkenntnisse: Keine. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

**Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23/>
360,00 €, Online-Seminar**

231-56320

Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als



Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
360,00 €, Online-Seminar

231-56330

Finanzwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
360,00 €, Online-Seminar

231-56340

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
200,00 €, Online-Seminar

231-56350

Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolg-

reichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen Maßnahmen zu entwickeln.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
360,00 €, Online-Seminar

231-56360

Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs

„Finanzbuchführung 2“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs23>
360,00 €, Online-Seminar

231-56370

Betriebliche Steuerpraxis

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

360,00 €, Online-Seminar

UNSER TIPP FÜR ECHTE GENIESSER!

Kaffee - frisch gemahlen, nicht gekapselt!

17 Spezialitäten auf Knopfdruck
Profi-Feinschaumdüse G2

Die bahnbrechende Z10 mit P.R.G. für heiße und Cold-Brew-Kaffeespezialitäten

jura 999,-
Kaffeevollautomat E8
pianoblack

jura 2399,-
Kaffeevollautomat Z10
Aluminium black

Alle Artikel in dieser Werbung wurden zur rechtzeitigen Anlieferung eingekauft. Dennoch kann sich in Einzelfällen die Anlieferung verzögern, oder die Belieferung erfolgt nicht in dem beauftragten Umfang. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass wir einen Artikel aus dieser Werbung nicht oder nicht in ausreichender Menge vorrätig haben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Irrtum, Druckfehler und technische Änderungen vorbehalten. Layout und Satz: www.werbeagentur-pur.de

☆ euronics Elektro Betz

Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240

Mo - Fr 9.00 - 12.30 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr | Samstag 9.00 - 13.00 Uhr | Adventssamstag: 9.00 - 15.00 Uhr



Grundbildung

Unsere Grundbildungsangebote richten sich an alle Menschen jeden Alters, die den Anschluss an Bildungsprozesse wieder erlangen möchten und als Erwachsene neue Zugänge zum Weiterlernen suchen. Über die Kernangebote Alphabetisierung vermittelt Grundbildung Kompetenzen, die die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtern.

Besonders ohne Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben fällt die Bewältigung des Alltages schwer. Die vhs Tübingen möchte dabei helfen, diese Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Das Wichtigste zuerst: Wenn Sie einen Menschen in Ihrer Verwandtschaft, unter Freunden, am Arbeitsplatz kennen, von dem Sie annehmen, dass er ein Lese- und Schreibproblem hat: Werden Sie zum „Ermutiger“! Sprechen Sie Ihre Nächsten darauf an und gewähren Sie Ihre Unterstützung. Unsere Grundbildungskurse bieten ganz praktische Hilfestellung – lassen Sie sich beraten.



Grundbildung:

Susanne Christel
Tel.: 07071 5603-39
grundbildung@vhs-tuebingen.de

231-60700

Lesen und Schreiben

Christina Sy

Für Teilnehmende, die schon flüssig lesen können und ihre Rechtschreibung verbessern möchten.

Es werden eigene Texte verfasst, Rechtschreibregeln erarbeitet und angewandt.

montags 14:15-15:45 Uhr, ab 27.02.

15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 019

231-60701

Lesen und Schreiben

Christina Sy

Für Teilnehmende, die alle Buchstaben kennen und schon einfache Texte lesen und schreiben können.

montags 15:45-16:45 Uhr, ab 27.02.

15 Termine, 20,00 €, vhs, Raum 019



231-60702

Lesen und Schreiben

Christina Sy

Die Buchstaben des Alphabets sind Ihnen vertraut, aber Sie haben noch Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben einzelner Wörter und kurzer Sätze.

In diesem Kurs wird dies geübt und erste, einfache Rechtschreibregeln erarbeitet.

montags 16:45-18:15 Uhr, ab 27.02.

15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 019

231-60703

Lesen und Schreiben

Monika Däubler

Die meisten Buchstaben des Alphabets sind Ihnen vertraut, aber Sie haben Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung.

In diesem Kurs werden Silben und Worte lesen und schreiben geübt sowie einfache Sätze und Texte gelesen und verfasst.

freitags 15:00-16:30 Uhr, ab 03.03.

15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 019

231-60704

Lesen und Schreiben

Anne Engel

Einfache Buchstaben des Alphabets sind Ihnen bekannt, das Lesen von schwierigen Buchstaben und Buchstabenverbindungen bereitet Ihnen jedoch Mühe.

In diesem Kurs vertiefen wir in kleinen Schritten die Buchstabenkenntnis und üben das Lesen und Schreiben von der Silbe zum Wort und zum einfachen Satz.

dienstags 16:00-17:30 Uhr, ab 28.02.

15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 019



Vertrauliche und persönliche Beratung

Susanne Christel,
Raum 228, Tel.: 07071 5603-39
grundbildung@vhs-tuebingen.de

231-60707

Lesen und Schreiben

Michaela Erdbeer

Für Teilnehmende, die alle Buchstaben kennen, schon einfache Texte lesen und schreiben können und ihre Rechtschreibung noch verbessern möchten. In diesem Kurs werden einfache bis mittelschwere Texte gelesen, eigene Texte verfasst und das Textverständnis geübt. Zudem werden die grundlegenden Rechtschreibregeln erarbeitet und angewandt.

donnerstags 16:30-17:30 Uhr, ab 02.03.

15 Termine, 20,00 €, vhs, Raum 019



Besser lesen und schreiben gibt Sicherheit



Lesen und Schreiben in kleinen Gruppen

Rufen Sie mich in der vhs Tübingen an oder schreiben mir eine Mail:
Susanne Christel, 07071 5603-39
grundbildung@vhs-tuebingen.de

- Wenn sich eine Gruppe von 3-6 Personen findet, die gerne zusammen üben möchte, organisieren wir eine Lehrkraft.
- Dieser Kurs kann an allen geeigneten Orten stattfinden: im Stadtteil, am Arbeitsplatz, in der vhs Tübingen, etc.
- Die Kosten richten sich nach der Anzahl und Dauer der Termine.

Lernstudio für Erwachsene

Lesen und Schreiben lernen in der Stadtbücherei Tübingen!

Das Lernstudio ist in die Stadtbücherei Tübingen integriert und ist ein Lernort für Erwachsene, die nicht oder schlecht lesen und schreiben können.

Neben Leichtlese- und Hörmaterialien umfassen die Lernumgebungen im Studio Arbeitsplätze, an denen Lernportale der Grundbildung genutzt werden können. Der Lernbereich Alphabetisierung und Grundbildung bietet Übungen zum Lesen, Schreiben und Rechnen an. Aber auch andere hilfreiche Internetseiten und computergestützte Lernspiele können in der Stadtbücherei ausprobiert werden.

Eine Kursleiterin der vhs Tübingen unterstützt und begleitet das Lernstudio samstags von 10:30-12:30 Uhr.

Das Angebot ist eine Kooperation mit der Bücherei der Universitätsstadt Tübingen.

Wann?

Samstags, von 10:30 Uhr-12:30 Uhr.
Start ist der 04. März 2023



Weitere Termine:

04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 22.04.,
29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 17.06.,
24.06., 01.07., 08.07.

Wo?

Bücherei der Universitätsstadt
Tübingen, Gruppenraum im 1. Stock,
Nonnengasse 19, 72070 Tübingen

Weitere Infos:

Susanne Christel
Tel.: 07071 5603-39
grundbildung@vhs-tuebingen.de

»»SWR1



DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE



Außenstellen

Patricia Ulmer-Tempel
Tel.: 07071 5603-43
aussenstellen1@vhs-tuebingen.de

Ammerbuch

Leitung: Anja Schäberle

Paulinenstr. 12/1, 72119 Ammerbuch
E-Mail: ammerbuch@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



231-80011

Richtiger Schnitt der Ziergehölze

Sa, 08.07., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

231-80012

Das schneiden der Rosen

Sa, 11.03., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

231-80013

Winterschnitt an Obstgehölzen

Sa, 18.03., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

231-80014

Anbauen und Ernten auf kleinem Raum

Do, 30.03., 19:30-21:30 Uhr, 14,70 €

231-80015

Wildpflanzenführung im Frühjahr

Sa, 20.05., 16:30-19:30 Uhr, 22,00 €

231-80320

Ausgleichsgymnastik für Frauen

15x, ab Mo, 27.02., 08:00-09:00 Uhr, 90 €

231-80321

Ausgleichsgymnastik für Frauen

15x, ab Mo, 27.02., 09:00-10:00 Uhr, 90 €

231-80322

Ausgleichsgymnastik

10x, ab Di, 28.02., 19:30-20:30 Uhr, 60 €

231-80330

Rückenkraft und Körperhaltung

15x, ab Mo, 27.02., 18:15-19:15 Uhr, 82 €

231-80340

Hatha-Yoga

15x, ab Mo, 27.02., 18:20-19:35 Uhr, 112,50 €

Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29, bodelshausen@vhs-tuebingen.de

231-81401

English Conversation B2

12x, ab Do, 02.03., 18:30-20:00 Uhr, 108 €

Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29, dettenhausen@vhs-tuebingen.de

231-82350

Vinyasa Yoga

12x, ab Mi, 01.03., 18:45-20:00 Uhr, 90 €

231-82360

Leichtathletik, Spiel und Spaß für Kinder von 6-10 Jahren

14x, ab Mi, 01.03., 15-16:00 Uhr, 110,20 €

231-82361

Erlebnisturnen

für Kinder von 4-6 Jahren

11x, ab Fr, 03.03., 14-15:00 Uhr, 86,60 €

231-82362

Erlebnisturnen

für Kinder von 4-6 Jahren

14x, ab Mi, 01.03., 16-17:00 Uhr, 110,10 €

231-82364

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 3 1/2 - 4 1/2 Jahren

11x, ab Fr, 03.03., 15-16:00 Uhr, 86,60 €

231-82365

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 2 1/2 - 3 1/2 Jahren

11x, ab Fr, 03.03., 16-17:00 Uhr, 86,60 €

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



231-83200

Zumba® Fitness

14x, ab Mo, 6.3., 19:30-20:30 Uhr, 102,60 €

231-83300

Hatha Yoga

15x, ab Mo, 27.02., 19:00-20:30 Uhr, 135 €

231-83304

Hatha-Yoga & Qigong

11x, ab Mo, 27.02., 17:00-18:30 Uhr, 99 €

231-83305

Hatha-Yoga

10x, ab Mi, 01.03., 18:45-20:00 Uhr, 75 €

231-83306

Hatha-Yoga

8x, ab Mi, 08.03., 19:30-21:00 Uhr, 72 €

231-83307

Hatha-Yoga

8x, ab Do, 09.03., 19:30-21:00 Uhr, 72 €

231-83308

Hatha-Yoga

11x, ab Di, 28.02., 17:00-18:30 Uhr, 99 €

231-83310

Sommer-Schnupper-Yoga

4x, ab Mi, 28.06., 19:30-21 Uhr, 32,80 €

231-83340

Wirbelsäulengymnastik

9x, ab Do, 02.03., 18:30-19:30 Uhr, 54 €

231-83341

Wirbelsäulengymnastik

9x, ab Do, 02.03., 19:30-20:30 Uhr, 54 €

231-83342

Wirbelsäulengymnastik

6x, ab Do, 15.06., 18:30-19:30 Uhr, 36 €

231-83343

Wirbelsäulengymnastik

6x, ab Do, 15.06., 19:30-20:30 Uhr, 36 €

231-83345

Sturzprophylaxe

10x, ab Mo, 27.02., 10-11:00 Uhr, 98,60 €

231-83346

Rückenfit

10x, ab Mi, 08.03., 09-10:00 Uhr, 73,30 €

231-83347

Rückenfit

6x, ab Mi, 14.06., 09-10:00 Uhr, 44,00 €

Kirchentellinsfurt

Leitung: Claudia Döcker

Graf-Eberhard-Schule, Sekretariat, Kirch-
feldstraße 15, 72138 Kirchentellinsfurt

Auskunft: Tel.: 07121 900338

kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de

Auskunft und Anmeldung:

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



231-84101V

Darmkrebs

Do, 11.05., 19:30-20:30 Uhr, ohne Gebühr

231-84102V

Wenn der Stress den Körper ...

Do, 16.03., 19:30-20:30 Uhr, ohne Gebühr

231-84104

Notfall! Katastrophe! Was nun?

Do, 09.03., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €

231-84105

Kriegsenkel

Do, 25.05., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €

231-84106

Schenken & Erben: Patchworkfamilien

Do, 22.06., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €

231-84107

Geschichten aus dem K'ffeehaus

Mi, 29.03., 19:00-21:00 Uhr, 8,00 €

231-84210

Literatur im Gespräch

6x, ab Mi, 15.03., 20-21:30 Uhr, 57,60 €

231-84335

Mit Qigong in den Frühling

Sa, 22.04., 09:30-14:30 Uhr, 30,00 €

231-84336

Qigong

10x, ab Mo, 20.03., 18:30-19:45 Uhr, 75 €

231-84338

Hatha Yoga

14x, ab Do, 02.03., 18:30-20:00 Uhr, 126 €

231-84339

Tai Chi – Yang Style

11x, ab Fr, 03.03., 19:00-20:30 Uhr, 99 €

231-84340

Wirbelsäulengymnastik

15x, ab Mo, 27.02., 18:30-19:30 Uhr, 90 €

231-84341

Wirbelsäulengymnastik

15x, ab Mo, 27.02., 19:30-20:30 Uhr, 90 €

231-84345

Aqua-Zumba®

14x, ab Mo, 06.03., 16:15-17 Uhr, 106,40 €

231-84350

Line Dance

11x, ab Mi, 01.03., 15:30-16:30 Uhr, 85,10 €

231-84351

Crashkurs Standard Tänze

2x, ab Sa, 29.04., 16-18:00 Uhr, 30,90 €

231-84352

Zumba® Gold

14x, ab Mi, 15.03., 16:30-17:30 Uhr, 102,60 €

231-84354

Full Body Fit

16x, ab Do, 02.03., 18:30-19:30 Uhr, 96 €

231-84365

Nordic Walking

16x, ab Do, 02.03., 18-19:00 Uhr, 74,60 €

231-84401

Schmieden – Silberring / Armspange

Sa, 25.03., 10:00-18:00 Uhr, 69,20 €

231-84404

Dekorative Loops

Do, 09.03., 19:00-21:00 Uhr, 17,10 €

231-84405

Kunstobjekt für die Wand – Flechtbild

2x, ab Fr, 21.04., 19:00-21:00 Uhr, 51,20 €

231-84500

Die Küche Indiens

Fr, 17.03., 18:15-22:00 Uhr, 27,50 €

231-84501

Thai Streetfood

Di, 20.06., 18:15-22:00 Uhr, 27,50 €

Kusterdingen

Leitung: Birgit Mann

Elsa-Brandström-Str. 18, 72127 Kusterdingen

Auskunft: Tel.: 07071 33323

E-Mail: kusterdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



231-85100

Marokkanische Küche

Fr, 16.06., 18:15-22:00 Uhr, 27,50 €

231-85101

Persisch vegan

Sa, 17.06., 15:00-20:00 Uhr, 36,70 €

231-85102

Wildpflanzenführung im Frühling

So, 23.04., 16:30-19:00 Uhr, 18,30 €

231-85200

Tanzen 60 plus

10x, ab Di, 28.02., 15:00-16:00 Uhr, 60 €

231-85201

Trommelpower für Fortgeschrittene

7x, ab Mo, 13.03., 19:15-20:15 Uhr, 46,70 €

231-85202

Trommelworkshop für Anfänger/-innen

2x, ab Sa, 08.07., 17-19:00 Uhr, 38,40 €

231-85214

Intuitives Malen

Sa, 18.03., 10:00-16:30 Uhr, 50,30 €

231-85215

Collage

Sa, 22.04., 09:00-12:00 Uhr, 23,20 €

231-85216

Aquarellmalerei für Beginner

6x, ab Di, 09.05., 18:30-21:00 Uhr, 100 €

231-85300

Yoga

13x, ab Mo, 27.02., 18:00-19:30 Uhr, 117 €

231-85301

Hatha-Yoga

8x, ab Mo, 27.02., 19:45-21:15 Uhr, 72 €

231-85302

Hatha-Yoga auch für Ungeübte

16x, ab Fr, 03.03., 09:45-11:00 Uhr, 120 €

231-85303

Entspannung für Körper und Geist

6x, ab Di, 18.04., 19:15-21:00 Uhr, 63,00 €

231-85307

Zumba® Fitness

14x, ab Do, 2.3., 18:15-19:15 Uhr, 102,60 €

231-85310

Jumping Fitness

5x, ab Mo, 27.02., 17:00-18:00 Uhr, 30 €

231-85311

Jumping Fitness

5x, ab Mo, 27.02., 18:00-19:00 Uhr, 30 €

231-85312

Jumping Fitness

5x, ab Mo, 17.04., 17:00-18:00 Uhr, 30 €

231-85313

Jumping Fitness

5x, ab Mo, 17.04., 18:00-19:00 Uhr, 30 €

231-85314

Jumping Fitness

5x, ab Mo, 12.06., 17:00-18:00 Uhr, 30 €

231-85315

Jumping Fitness

5x, ab Mo, 12.06., 18:00-19:00 Uhr, 30 €

231-85322

Pilates

16x, ab Fr, 03.03., 08:45-09:45 Uhr, 96 €

231-85325

Qigong

10x, ab Di, 07.03., 18:00-19:00 Uhr, 60 €

231-85326

Qigong

10x, ab Mo, 20.03., 09:15-10:30 Uhr, 75 €

231-85330

Stretching und Faszientraining

11x, ab Mi, 19.04., 17:15-18:15 Uhr, 66 €

231-85331

Stretching und Faszientraining

11x, ab Mi, 19.04., 18:15-19:15 Uhr, 66 €

231-85340

Rückenfit

14x, ab Mo, 06.03., 18:00-19:00 Uhr, 84 €

231-85342

Wirbelsäulengymnastik

15x, ab Di, 28.02., 16:00-17:00 Uhr, 90 €

231-85350

Gesundheits- u. Ausgleichsgymnastik

15x, ab Di, 28.02., 08:30-09:30 Uhr, 90 €

231-85351

Gesundheits- u. Ausgleichsgymnastik

15x, ab Di, 28.02., 09:30-10:30 Uhr, 90 €

231-85359

Fitmix

14x, ab Mo, 06.03., 19:00-20:00 Uhr, 84 €

231-85360

Aquafitness

15x, ab Mi, 01.03., 15:30-16:15 Uhr, 79,50 €

231-85361

Aquafitness

15x, ab Mi, 01.03., 16:15-17:00 Uhr, 79,50 €

231-85362

Aquafitness

15x, ab Mi, 01.03., 17:00-17:45 Uhr, 79,50 €

231-85363

Aqua-Zumba®

14x, ab Fr, 10.03., 19:00-19:45 Uhr, 74,20 €

231-85364

Aqua-Zumba®

14x, ab Fr, 10.03., 20:00-20:45 Uhr, 74,20 €

231-85402

Französisch A2.2

10x, ab Do, 02.03., 17:00-18:30 Uhr, 90 €

231-85403

Englisch für Senioren

12x, ab Mi, 08.03., 08:15-09:45 Uhr, 108 €

231-85404

Spanisch für den Urlaub

12x, ab Do, 09.03., 18:45-20:15 Uhr, 108 €

231-85500

E-Bike & Pedelec Fahrsicherheitstraining

Sa, 25.03., 14:00-17:00 Uhr, 31,20 €

vhs macht Bildung vor Ort

Die Volkshochschule ist die größte lokal und regional verankerte öffentliche Weiterbildungseinrichtung. 10 Außenstellen im Landkreis Tübingen bieten unter fachkun-

diger Leitung der Außenstellenleiterinnen vor Ort ein vielfältiges Programm, in dem auch lokale Besonderheiten nicht zu kurz kommen.

So haben die Bürgerinnen und Bürger am Wohnort Zugang zu einer breit gefächerten und innovativen Weiterbildung zu sozial verträglichen Preisen.



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.

Anmeldung:

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



231-86150

Buchführung im Verein

Do, 15.06., 19:30-21:00 Uhr, ohne Gebühr

231-86212

Literaturkreis

2x, ab Fr, 03.03., 08:30-11:45 Uhr, 39,90 €

231-86250

Mal Deine Träume

Di, 21.03., 18:30-21:45 Uhr, 19,50 €

231-86251

Textil-Druck – Textilien gestalten

Sa, 25.03., 14:00-17:00 Uhr, 25,60 €

231-86252

Rosenherz mit Kräutern

Do, 11.05., 19:00-21:00 Uhr, 18,70 €

231-86253

Individuelle Schalen aus Wolle filzen

Sa, 22.04., 14:00-17:30 Uhr, 32,70 €

231-86255

Achtsamkeitsbasierte
Stressbewältigung, MBSR

Do, 30.03., 19:30-21:30 Uhr, 5,00 €

231-86273

Philosophie im Porträt

4x, ab Fr, 10.03., 08:30-11:45 Uhr, 79,70 €

231-86300V

Kopfschmerz und Migräne

Mo, 19.06., 19:30-21:00 Uhr, ohne Gebühr

231-86301

Hatha-Yoga – Harmonie für den Körper

13x, ab Di, 28.02., 20:00-21:30 Uhr,
117,00 €

231-86302

Waldmeditation

Fr, 16.06., 17:00-20:00 Uhr, 22,00 €

231-86303

**Wassertreten nach Kneipp
und Wildkräuter entdecken**

Sa, 24.06., 11:00-14:00 Uhr, 22,00 €

231-86305

Hatha-Yoga

12x, ab Mo, 27.02., 19:15-20:45 Uhr, 108 €

231-86306

Yoga

12x, ab Di, 28.02., 18:00-19:30 Uhr, 108 €

231-86320

Bauch-Beine-Po

15x, ab Mo, 27.02., 19:00-20:00 Uhr, 90 €

231-86321

Fit im Alltag

12x, ab Mo, 06.03., 20:00-21:00 Uhr, 72 €

231-86322

Pilates

15x, ab Di, 28.02., 19:00-20:00 Uhr, 90 €

231-86323

Beckenbodengymnastik für Frauen

14x, ab Do, 02.03., 17:30-18:30 Uhr, 84 €

231-86324

deepWork®-Training

15x, ab Mo, 27.02., 20:00-21:00 Uhr, 90 €

231-86325

Zumba®

15x, ab Di, 28.02., 20:15-21:15 Uhr, 102,70 €

231-86331

FitnessMix am Morgen

15x, ab Do, 02.03., 09:00-10:00 Uhr, 90 €

231-86332

Funktionelles Beckenbodentraining

15x, ab Do, 02.03., 10:00-11:00 Uhr, 90 €

231-86340

Wirbelsäulengymnastik

15x, ab Mo, 27.02., 19:00-20:00 Uhr, 90 €

231-86342

Wirbelsäulengymnastik

15x, ab Di, 28.02., 18:00-19:00 Uhr, 90 €

231-86344

Wirbelsäulengymnastik

15x, ab Mi, 01.03., 18:30-19:30 Uhr, 90 €

231-86346

Wirbelsäulengymnastik

14x, ab Do, 02.03., 18:30-19:30 Uhr, 84 €

231-86347

Wirbelsäulengymnastik

14x, ab Fr, 03.03., 17:30-18:30 Uhr, 84 €

231-86351

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

10x, ab Fr, 03.03., 14:00-15:00 Uhr, 66,70 €

231-86351Z

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

5x, ab Fr, 16.06., 14:00-15:00 Uhr, 33,40 €

231-86352

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

10x, ab Fr, 03.03., 15:15-16:15 Uhr, 66,70 €

231-86352Z

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

5x, ab Fr, 16.06., 15:15-16:15 Uhr, 33,40 €

231-86360

Power Aquawalking & Aquajogging

10x, ab Di, 28.02., 18:30-19:15 Uhr, 55,00 €

231-86374

Tapas und Paella

Fr, 24.03., 18:00-22:00 Uhr, 29,30 €

231-86375

Vegetarische Marokkanische Küche

Fr, 30.06., 18:15-22:00 Uhr, 27,50 €

231-86376

Gesund Abnehmen

Sa, 29.04., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €

231-86377

Klimafreundlich kochen m. Wildpflanzen

Fr, 05.05., 19:00-22:00 Uhr, 20,10 €

231-86414

English A2.2

10x, ab Mi, 01.03., 18:30-20:00 Uhr, 90 €

231-86415

Let's talk (B2)

14x, ab Mo, 27.02., 08:15-09:45 Uhr, 126 €

231-86416

English Refresher B1/2 Part 6

12x, ab Mi, 19.04., 17:30-19:00 Uhr, 108 €

231-86418

English Conversation C1

14x, ab Mo, 27.02., 10:00-11:30 Uhr, 126 €

231-86420

Französisch A2.2

12x, ab Di, 07.03., 10:00-11:30 Uhr, 110,40 €

231-86445

Spanisch B1

12x, ab Di, 18.04., 18:30-20:00 Uhr, 110,40 €

231-86447

Conversación con diferentes textos B2

15x, ab Mo, 27.02., 19:00-20:30 Uhr, 135 €

231-86448

Schwedisch lernen am Vormittag

10x, ab Mi, 22.03., 10:00-11:30 Uhr, 106 €

231-86501

Bogenschießen - Einführung

4x, ab Mi, 28.06., 17:00-19:00 Uhr, 53,40 €

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



231-87100

Immobilienfinanzierung

Mi, 19.04., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr

231-87200

Englisch Kurs für den Urlaub

12x, ab Di, 28.02., 19:00-20:30 Uhr, 108 €

231-87300

Hatha-Yoga

13x, ab Di, 28.02., 18:00-19:30 Uhr, 117 €

231-87301

Mit Meditation zu innerer Balance

7x, ab Mo, 27.02., 18:00-19:30 Uhr, 63 €

231-87302

Wassertreten nach Kneipp

Sa, 17.06., 11:00-14:00 Uhr, 22,00 €

231-87303

Blüten- und Kräuterwanderung

Fr, 28.04., 17:00-19:30 Uhr, 18,30 €

231-87320

Core meets BBP

17x, ab Mo, 27.02., 19:15-20:15 Uhr, 102 €

231-87328

Mama-fit mit Baby

8x, ab Fr, 03.03., 09:30-10:30 Uhr, 58,70 €

231-87329

Mama-fit mit Baby

8x, ab Fr, 12.05., 09:30-10:30 Uhr, 58,70 €

231-87330

Outdoor - Fitness

10x, ab Do, 27.04., 19:15-20:15 Uhr, 41,30 €

231-87340

Wirbelsäulengymnastik f. ältere Frauen

11x, ab Mi, 19.04., 10:15-11:15 Uhr, 80,60 €

231-87351

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

16x, ab Mo, 06.03., 19:15-20:15 Uhr, 96 €

231-87356

Dance-Power

16x, ab Mo, 06.03., 18:00-19:00 Uhr, 96 €

231-87360

Köpfchen unter Wasser
Schwimmen lernen ab 5 Jahren

16x, ab Mi, 01.03., 15:30-16:15 Uhr, 137,60 €

231-87361

Seepferdchen 1

16x, ab Mi, 01.03., 16:15-17 Uhr, 137,60 €

231-87362

Seepferdchen 2

16x, ab Mi, 01.03., 17-17:45 Uhr, 137,60 €

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



231-88003

Trauer Raum schenken

Sa, 04.03., 11:00-14:00 Uhr, 21,60 €

231-88004

Einführung Stressbewältigung

8x, ab Mi, 19.04., 20:00-21:30 Uhr, 88 €

231-88005

Literatur im Gespräch

5x, ab Mo, 27.02., 20:00-21:30 Uhr, 50 €

231-88100

E-Bike/Pedelec Fahrsicherheitstraining

Sa, 22.04., 14:00-17:00 Uhr, 31,20 €

231-88101

Führung durch die Ofterdinger Mühle

So, 30.04., 13:30-15:00 Uhr, 11,00 €

231-88102

Wildpflanzenführung im Frühling

So, 07.05., 15:00-17:30 Uhr, 18,30 €

231-88103

Kräuterwissen – Streuobstwiesenbaden

So, 25.06., 17:00-20:00 Uhr, 22,00 €

231-88104

Anbauen und Ernten auf kleinem Raum

Do, 16.03., 19:30-21:30 Uhr, 14,70 €

231-88105

Anbauen und Ernten auf kleinem Raum

Fr, 30.06., 19:30-21:30 Uhr, 14,70 €

231-88200

Italienisch für den Urlaub A1.1

2x, ab Sa, 13.05., 09:00-15:30 Uhr, 78 €

231-88301

Stillleben malen für Alle!

4x, ab Fr, 03.03., 18:15-20:15 Uhr, 61,90 €

231-88302

Malen im Mühlengarten

Sa, 08.07., 14:00-17:00 Uhr, 24,00 €

231-88305

Stressbewältigung und Meditation

8x, ab Di, 07.03., 19:15-20:45 Uhr, 72,00 €

231-88306

Yoga

12x, ab Mi, 08.03., 18:30-19:45 Uhr, 90 €

231-88320

Pilates

10x, ab Mi, 01.03., 20:20-21:20 Uhr, 60 €

231-88322

Beckenboden-, Bauch-, Rückentraining

13x, ab Do, 02.03., 18:20-19:20 Uhr, 78 €

231-88324

Rücken-Fit

13x, ab Do, 02.03., 19:30-20:30 Uhr, 78 €

231-88350

Fitness für Männer

16x, ab Mo, 06.03., 20:00-21:00 Uhr, 96 €

231-88353

Fitness-Gymnastik

13x, ab Mi, 01.03., 08-09:00 Uhr, 81,50 €

231-88355

Gesundheitsgymnastik 65 plus

13x, ab Mi, 01.03., 09-10:00 Uhr, 81,50 €

231-88360

Stretching und Faszientraining

11x, ab Do, 20.04., 18-19:00 Uhr, 66,00 €

231-88361
Stretching und Faszientraining
11x, ab Do, 20.04., 19-20:00 Uhr, 66,00 €

231-88362
Tai Chi für Anfänger/-innen
12x, ab Mo, 06.03., 19-20:00 Uhr, 88,00 €

231-88363
Tai Chi für Fortgeschrittene
12x, ab Mo, 06.03., 20:10-21:40 Uhr, 132 €

231-88366
Hula Hoop Fitness
2x, ab Sa, 24.06., 16-18:00 Uhr, 26,70 €

231-88375
Veganer Osterbrunch
Sa, 25.03., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €

231-88376
Vegane Feierabendküche
Sa, 22.04., 16:00-20:00 Uhr, 29,30 €

231-88377
Wildpflanzenkochkurs
Fr, 12.05., 19:00-22:00 Uhr, 22,00 €

231-88378
Basisch schlemmen
Sa, 18.03., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €

231-88379
Wir bringen den Urlaub in die Küche
Sa, 24.06., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €

Pliezhausen

Leitung: Jakob Janotta

Musikschule Pliezhausen
Baumsatzstr. 2
72124 Pliezhausen

Tel: 07127 955400, Fax: 07127 9554025
E-Mail: pliezhausen@vhs-tuebingen.de

Öffnungszeiten

Mo:9:00-12:30 und 14:00-17:00 Uhr
Di:9:00-12:30 Uhr
Do:9:00-12:30 Uhr

Anmeldung:

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



231-89200
Abstraktes Malen mit Acryl
4x, ab Mo, 06.03., 18:30-20:30 Uhr, 53,40 €

231-89202
Aquarellmalerei I
6x, ab Mi, 08.03., 18:30-21:00 Uhr, 100 €

231-89203
Aquarellmalerei II
6x, ab Mi, 17.05., 18:30-21:00 Uhr, 100 €

231-89204
Aquarellmalerei für Beginner I
5x, ab Do, 02.03., 18:30-21:00 Uhr, 83,30 €

231-89205
Aquarellmalerei für Beginner II
4x, ab Do, 27.04., 18:30-21 Uhr, 66,70 €

231-89210
Patchwork und Quilten für Fortgeschrittene
5x, ab Mo, 06.03., 19-21:30 Uhr, 83,40 €

231-89300
Hatha-Yoga
5x, ab Do, 02.03., 19:00-20:30 Uhr, 45 €

231-89308
Qigong
9x, ab Do, 09.03., 09:00-10:00 Uhr, 66 €

231-89309
Qigong
9x, ab Do, 09.03., 10:15-11:15 Uhr, 66 €

231-89311
Pilates
13x, ab Mo, 27.02., 19:00-20:00 Uhr, 78 €

231-89322
Ausgleichsgymnastik für Männer
14x, ab Do, 02.03., 19:00-20:30 Uhr, 126 €

231-89323
Kräftigungsgymnastik / Rückenfitness
12x, ab Fr, 03.03., 08:30-09:30 Uhr, 72 €

231-89324
Rhythmische Gymnastik
15x, ab Do, 02.03., 19:30-20:30 Uhr, 110 €

231-89325
Funktionelle Gymnastik
13x, ab Mo, 27.02., 20:00-21:00 Uhr, 78 €

231-89326
Bodyfitness
12x, ab Di, 28.02., 19:30-20:30 Uhr, 72 €

231-89340
Wirbelsäulengymnastik
15x, ab Di, 28.02., 09:15-10:15 Uhr, 90 €

231-89341
Wirbelsäulengymnastik
15x, ab Di, 28.02., 10:15-11:15 Uhr, 90 €

231-89342
Wirbelsäulengymnastik
15x, ab Mi, 01.03., 09:00-10:00 Uhr, 90 €

231-89343
Wirbelsäulengymnastik
15x, ab Do, 02.03., 09:15-10:15 Uhr, 90 €

231-89344
Wirbelsäulengymnastik für Senior/-innen
15x, ab Do, 02.03., 10:15-11:15 Uhr, 90 €

231-89345
Wirbelsäulengymnastik
15x, ab Do, 02.03., 18:00-19:00 Uhr, 90 €

231-89346
Wirbelsäulengymnastik
15x, ab Do, 02.03., 19:00-20:00 Uhr, 90 €

231-89360
Aquafitness für Frauen
14x, ab Mo, 27.02., 19-19:45 Uhr, 95,20 €

231-89361
Aquafitness für Frauen
14x, ab Do, 02.03., 19-19:45 Uhr, 95,20 €

231-89362
Aquafitness für Frauen
14x, ab Do, 02.03., 19:50-20:35 Uhr, 95,20 €

231-89363
Aquafitness – auch für Männer
14x, ab Mi, 01.03., 14:30-15:15 Uhr, 95,20 €

231-89364
Aquafitness für Frauen
14x, ab Mo, 27.02., 19:50-20:35 Uhr, 95,20 €

231-89371
Schwimmkurs für Fortgeschrittene
14x, ab Mo, 27.02., 16:45-17:30 Uhr, 125,30 €

231-89372
Schwimmkurs für Fortgeschrittene
14x, ab Mo, 27.02., 17:30-18:15 Uhr, 125,30 €

231-89373
Schwimmkurs für Anfänger ab 5 J.
14x, ab Mo, 27.02., 16-16:45 Uhr, 125,30 €

231-89420
Italienisch für die Reise ohne Vorkenntnisse
2x, ab Fr, 03.03., 18:30-21:00 Uhr, 36,00 €

231-89421
Italienisch für die Reise ohne Vorkenntnisse
2x, ab Fr, 10.03., 18:30-21:00 Uhr, 36,00 €

231-89422
Italienisch für die Reise ohne Vorkenntnisse
2x, ab Fr, 17.03., 18:30-21:00 Uhr, 36,00 €

1. Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen (Kurse, Vorträge etc.) der Volkshochschule Tübingen e.V. (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenverarbeitung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen, oder Rücktritt und Widerruf) von Seiten der vhs wie von Seiten der Veranstaltungsteilnehmer/innen bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Anmeldung, Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist für die vhs unverbindlich.

(2) Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung (Vertragsangebot) durch die Teilnehmer/innen erforderlich, soweit nicht im Einzelfall hierauf verzichtet wird (z.B. bei einzelnen Vorträgen). Folgende Anmeldemöglichkeiten stehen zur Verfügung: Persönlich in der Geschäftsstelle oder schriftlich an die vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen oder telefonisch oder per E-Mail oder durch eine Buchung über die vhs-Internetseite www.vhs-tuebingen.de.

(3) Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs (5) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder dadurch, dass die vhs das Vertragsangebot nicht innerhalb von 2 Wochen ablehnt. Eine Anmeldebestätigung erfolgt regelmäßig nicht.

(4) Eine Anmeldung per Telefon (07071 5603-29) oder persönlich ist auch noch nach Kursbeginn möglich, wenn noch ausreichend Plätze frei sind. In diesem Fall erklärt die vhs die Annahme oder Ablehnung sofort.

(5) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (3) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 2 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(6) Sollte die Veranstaltung ausfallen oder ausgebucht sein oder sollten Änderungen notwendig werden, erfolgt eine Benachrichtigung durch die vhs.

3. Vertragspartner/in und Teilnehmer/innen

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages (Ziff. 2 Abs.(3)) werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der vhs als Veranstalterin und den anmeldenden Teilnehmer/innen (Vertragspartner/innen) begründet. Die anmeldenden Teilnehmer/innen können das Recht zur Teilnahme an vhs-Veranstaltungen auch für dritte Personen begründen. Diese sind dann der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines/einer Teilnehmers/Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet,

Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmer/innen verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen der Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmer/in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgeltes entsteht.

4. Entgelt / Bezahlung

(1) Das Veranstaltungs-Entgelt (Gebühr) ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Der Entgelt-Anspruch der vhs (Teilnahme-Gebühr) entsteht mit der Anmeldung. Die Teilnahmegebühr soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung (Rechnungstellung) erfolgt nicht.

(3) Die Teilnahmegebühr wird grundsätzlich per Lastschrift nach Kursbeginn abgebucht. In begründeten Ausnahmefällen kann die Gebühr per Überweisung oder in bar gezahlt werden.

(4) Die Teilnahmegebühr wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Gleiches gilt für den Rücktritt der vhs gem Ziff. 6 (1) und für das Nicht-Einvernehmen gem. Ziff. 6 (2). Weitere Ansprüche gegen die vhs bestehen nicht.

(5) a) Die vhs gewährt Schüler/innen, Auszubildenden, Studierenden, FSJ- und FÖJ-Leistenden, BFD-Leistenden sowie Arbeitslosen, Behinderten und Inhaber/innen der Tübinger Bonus-Card, soweit im Programm nicht etwas anderes ausgewiesen ist, eine Ermäßigung von 10 % auf die Gebühr von Kursen.

b) Es ist nur eine Ermäßigungsart möglich. Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt.

c) Um eine Ermäßigung in Anspruch zu nehmen, ist eine persönliche oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Dabei muss eine entsprechende Bescheinigung direkt bei der Anmeldung vorgelegt oder zugesendet werden (Schüler-/Studentenausweis, Bonuskarte etc.). Bescheinigungen, die erst nach der Abbuchung eingereicht werden, können nicht mehr berücksichtigt werden.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Die Teilnehmer/innen haben keinen Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten/eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch für den Fall, dass die Veranstaltung mit den Namen eines Dozenten/einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer/innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt beim Fehlen einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung zurücktreten. Kosten entstehen dem/der Vertragspartner/in hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung

aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines/einer Dozenten/Dozentin), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall schuldet der/die Teilnehmer/in das Entgelt (Gebühr) nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in ohne Wert ist.

(3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziff. 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und nach ergebnislosem Ablauf dieser Frist vom Vertrag zurücktreten. Der/die Vertragspartner/in schuldet in diesem Fall, vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorganges eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgeltes, höchstens jedoch € 20.-. Dem/der Vertragspartner/in steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(4) Die vhs kann aus wichtigem Grund gem. § 314 BGB kündigen. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- a) Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin/ den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- b) Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der vhs,
- c) Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- d) Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- e) beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmer-/Vertragspartner/innen

(1) Die Teilnehmer/innen können ohne Begründung vom Veranstaltungsvertrag durch Abmeldung zurücktreten. Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin schriftlich, telefonisch oder persönlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Rücktritt bis drei Werktage vor Beginn des Kurses wird die bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet. Anschließend wird bei Abmeldung bis Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von € 5.- fällig. Bei Rücktritt vor dem zweiten Kurstermin wird die Kursgebühr abzüglich der anteiligen Kursgebühr und einer Bearbeitungsgebühr von € 5.- erstattet. Eine Abmeldung beim Kursleiter oder Kursleiterin genügt nicht, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Vertragspartner/in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Vertragspartner/in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(3) Der/die Vertragspartner/in kann den Vertrag

ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teileistung für den/die Vertragspartner/in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teileistung für den/die Teilnehmer/in wertlos ist.

(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(5) Macht der/die Vertragspartner/in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,- trägt der/die Vertragspartner/in die Kosten der Rücksendung.

8. Teilnahmebescheinigung

Der Besuch von Veranstaltungen wird auf Wunsch bescheinigt, wenn regelmäßig teilgenommen wurde (mindestens 80%). Soll die Bescheinigung zugeschickt werden, zahlt der/die Teilnehmer/in die Portokosten.

9. Datenschutz und Urheberrecht

(1) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Familienname, Vorname und Anschrift sowie die Nennung der Bankverbindung sind bei schriftlichen Anmeldungen und persönlichen Anmeldungen, bei denen eine unbare Zahlung des Veranstaltungsentgelts gewünscht wird, zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs erforderlich. Die Angabe der Telefonnummer ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erwünscht.

(2) Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Eine Löschung erfolgt gemäß den rechtlichen Vorschriften.

(3) Fotografien und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs gestattet; eine Genehmigung des/der jeweiligen Kursleiters/Kursleiterin genügt nicht. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden; Satz 1 gilt entsprechend.

10. Schadenersatzansprüche, Haftung

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner/innen oder der Teilnehmer/innen

gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Bei Verlust oder Diebstahl während einer Veranstaltung übernimmt die vhs keine Haftung.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

11. Aufrechnung

Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

12. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabsprachen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung durch Leitung oder Vorstand der Volkshochschule. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im übrigen wirksam.

Impressum

Programmheft Frühjahr/Sommer 2023

Herausgeber:

Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstraße 18
72072 Tübingen

V.i.S.d.P.:

Fachbereichsleitungen der vhs Tübingen

Bildnachweise:

S. 6: privat; S. 8: Verlag Schiler&Mücke; S. 10: privat; S. 11, privat; Katrin Binner; Dieter Gerten; Guido Werner; Jan Steffen; S. 12: Thomas Faist; Michael Wolffsohn; Stefan Matuschek; Lena Uphoff; S. 13: privat; S. 18: Mareike Inhoff; S. 19: Cornelis Theuer; S. 22: Verlag Schiler&Mücke; S. 24: Mihaela Claudia Condrat; Verlag zu Klampen

Für alle weiteren Bilder wurden uns die Rechte von den Inhabern übertragen oder sie liegen bei der Volkshochschule Tübingen oder sind lizenziert nach CC0.



A

Achtsamkeit	21
Acrylmalerei	26
Alphabetisierung	88
Aquafitness	50
Aquarell	26
Arabisch	56
Ausstellungen	27

B

Bildende Kunst	26
Bridge	25
Buchbinden	32

C

Chinesisch	56
Core Training	49
Computer	78

D

Dänisch	57
Darstellende Kunst	25
Deutsch	57
Deutsche Gebärdensprache	60
Digitale Medien	78

E

Ehrenamt	14
Englisch	60
Entspannungsmethoden	41
Exkursionen	20

F

Fitness	45
Fotografie	25
Französisch	62
Frauenakademie	18

G

Georgisch	63
Gesang	35
Gesund und Fit	54
Geschichte	12
Gesundheitsvorträge	40
Get in touch with art	26
Globales Lernen	18
Fitness und Gymnastik	45

H

Handwerk	32
Holz	32
Home Organizing	25

I

Italienisch	63
Integrationskurse	76

J

Japanisch	66
-----------	----

K

Kampfkunst	51
Keramik	32
Kunst- und Kulturgeschichte	24
Kunsth Handwerk	32

L

Lernstudio	89
Lesen und Schreiben	88
Lesungen	22
Literatur, Lyrik	22

M

Malen	26
Massagetechniken	41
Meditation	41
Messerkunst	33
Modern Dance	37
Musikalische Praxis	33

N

Naturwissenschaft	21
Neugriechisch	66
Neuhebräisch	67
Norwegisch	67

O

Offenes Atelier	27
Ölmalen	30
Ordnung schaffen	25
Outdoor	51

P

Persisch	68
Philosophie	19
Pilates	49
Politik	13
Polnisch	68
Portugiesisch	68

Q

Qi Gong	44
---------	----

R

Region	20
Rückengesundheit	45
Russisch	69

S

Salsa	37
Schwedisch	69
Schweizerdeutsch	70
Schreibwerkstätten	23
Selbstverteidigung	51
Solar-Anlagen	18
Sommerflat	53
Spanisch	70
Sprechkunst	25
Stadtgänge	20
Swahili	73

T

Tai Chi	44
Tanz	35
Textiles Gestalten	33
Türkisch	73

U

Urban Sketching	29
-----------------	----

V

Verbraucherbildung	15
Vietnamesisch	73
Volkstänze	35

W

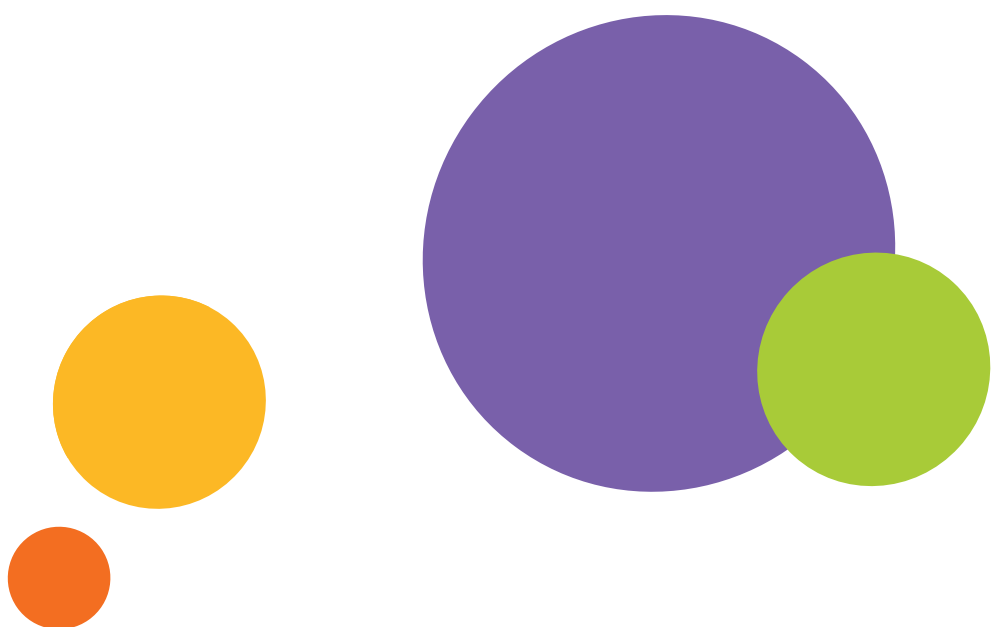
Webseiten	81
Wirbelsäulengymnastik	48
Wirtschaft	18

Y

Yoga	41
------	----

Z

Zeichnen	27
Zumba®	39



Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de