



Volkshochschule Tübingen e.V.
Außenstellen im Steinlachtal

**Familien-
geschichten**

Frühjahr/Sommer 2023
www.vhs-tuebingen.de

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

vor Ihnen liegt die Ausgabe „vhs im Steinlachtal“, in der sich unsere fünf Außenstellen an der Steinlacht mit einem vielfältigen und umfangreichen Angebot präsentieren.

Wir hoffen, dass Sie darin interessante Angebote für sich finden und freuen uns, Sie als Teilnehmer/in bei uns begrüßen zu dürfen.

	Feb	März					April				Mai				Juni				Juli			
MO	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

Programm Steinlachtal Frühjahr/Sommer 2023

Herausgeber:

Volkshochschule Tübingen e.V.,
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

V.i.S.d.P.: Susanne Walser

Es gelten die AGB der Volkshochschule Tübingen e.V. Diese können Sie jederzeit auf unserer Homepage einsehen unter

www.vhs-tuebingen.de

Anmeldungen sind selbstverständlich auch in der Hauptstelle in Tübingen sowie über die Homepage möglich.

Für alle Bilder wurden uns die Rechte von den jeweiligen Fotografen übertragen oder sind lizenziert nach CC0.



Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29

Fax: 07071 5603-28

bodelshausen@vhs-tuebingen.de

231-81401

English Conversation B2

Kleingruppe

Angelika Vipond

We will discuss a variety of topics concerning human interest and current affairs, based on newspaper and magazine articles, song texts, poems, short stories, Everyday-English..., incorporating participants interests. Fluency and vocabulary building will be a main focus, grammar revised as necessary. Teacher feedback on short written homework will be offered. Achtung: am 20., und 27.04.23 findet kein Kurs statt.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 02.03.

12 Termine, 108,00 €

Steinacker-Schule Bodelshausen

Dußlingen

Leitung: Monika Schramm

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen,
Bahnhofstr. 12, 72144 Dußlingen
Auskunft: 07072 9299-291 oder 07072 80449
E-Mail: dusslingen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

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

Fitness

231-83200

Zumba® Fitness

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Daniela Gaiser

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

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 06.03.

14 Termine, 102,60 €

Kulturhalle Dußlingen, Bühne



Gesundheit

231-83300

Hatha Yoga

für Anfänger/-innen

Manfred Fehrenbach

Yoga-Übungen sprechen Körper, Geist und Seele achtsam und direkt an. Sie erfahren, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg zur Achtsamkeit. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses.

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 27.02.

15 Termine, 135,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Foyer

Alle Veranstaltungen

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



231-83304

Hatha-Yoga & Qigong

Erne Greiner

Entdecken Sie mit kleinen Bewegungsabläufen aus der östlichen Tradition eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit, achten auf Ihre Atmung und verbessern Ihre Körperhaltung. Sie üben im Stehen, Sitzen und Liegen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Achtung: kein Kurs am 08.05.,

montags 17:00-18:30 Uhr, ab 27.02.**11 Termine, 99,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

231-83305

Hatha-Yoga

Eva-Maria Basile

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

die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. mittwochs 18:45-20:00 Uhr, ab 01.03.

10 Termine, 75,00 €**Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines, festes Kissen.



Hatha-Yoga

Monika Schramm

Yoga fördert Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Körperübungen in Einklang mit dem Atem trainieren Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Der Einsatz von Hilfsmitteln erlaubt es, Yoga-Positionen gesundheitsschonend und effektiv einzunehmen. Durch Entspannungsübungen können Körper und Geist zur Ruhe. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

231-83306

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 08.03.**8 Termine, 72,00 €****BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

231-83307

Monika Schramm

**donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab 09.03.
8 Termine, 72,00 €
BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

231-83308

Erne Greiner

**dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 28.02.
11 Termine, 99,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.
Achtung: kein Kurs am 02.05., und 09.05.,

231-83310

Sommer-Schnupper-Yoga

Monika Schramm

Yoga fördert Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Körperübungen in Einklang mit dem Atem trainieren Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Der Einsatz von Hilfsmitteln erlaubt es, Yoga-Positionen gesundheitsschonend und effektiv einzunehmen. Durch Entspannungsübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte.

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 28.06.
4 Termin, 32,80 €
BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

Wirbelsäulengymnastik

Ein Kurs für alle, die beweglich und fit bleiben möchten. Der Kurs umfasst Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen von Kopf bis Fuß mit und ohne Gerät. Schwerpunkt ist die stabilisierende Rumpfmuskulatur und es gibt Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag.

231-83340

Hermine Zürn, Irmhild Zwiener

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 02.03.
9 Termine, 54,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

231-83341

Hermine Zürn, Irmhild Zwiener

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 02.03.
9 Termine, 54,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

231-83342

Hermine Zürn, Irmhild Zwiener

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 15.06.
6 Termine, 36,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.



231-83343

Hermine Zürn, Irmhild Zwiener

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 15.06.**6 Termine, 36,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
bequeme Kleidung und Turnschuhe.

Alle Veranstaltungen

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



231-83345

Sturzprophylaxe

Iris Dürr

Sicherheit fürs Älterwerden mit Übungen rund um Gleichgewicht und Balance. Verbunden mit Kraft, Koordination und viel Spaß für Alle, die rüstig sind und fit bleiben wollen.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

montags 10:00-11:00 Uhr, ab 27.02.**10 Termine, 98,60 €****Kulturhalle Dußlingen, Foyer**

Rückenfit

Zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden sind Bewegung sowie gezielte Kräftigungsübungen der Bauch- und Rückenmuskulatur essenziell. Mit Spaß und guter Laune bringen wir unterschiedliche Muskelgruppen ins Gleichgewicht und erreichen dadurch eine bessere Körperhaltung.

231-83346

Tanja Beck

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 08.03.**10 Termine, 73,30 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

231-83347

Tanja Beck

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 14.06.**6 Termine, 44,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Anmeldungen

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



Mössingen

Leitung: Susanne Waidmann

Freiherr-vom-Stein-Str. 20, 72116 Mössingen

Auskunft: 07473 272084, Fax: 07473 272085

E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Mittwoch, 09:30 - 13:00 Uhr, Donnerstag, 14:30 - 16:30 Uhr

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.



Auskunft und Anmeldung:

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

Bürgerschaftliches Engagement

231-86150

Buchführung im Verein

Eine Veranstaltung in der Reihe „Fit fürs Engagement“ für Mössinger Ehrenamtliche

Philipp Link

Auch ein gemeinnütziger Verein hat regelmäßig eine Steuererklärung abzugeben, die durch eine ordnungsgemäße Gewinnermittlung ergänzt wird. In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie eine Gewinnermittlung für den Verein unter Berücksichtigung der gemeinnützigkeitsrechtlichen Besonderheiten zu erstellen ist und wie einzelne Geschäftsvorfälle dem Steuerrecht entsprechend richtig eingeordnet werden. Ausgewählte Problemfelder und deren korrekte Behandlung runden das Thema ab. Der Referent steht im Anschluß für weitere Fragen zur Verfügung.

**Do, 15.06., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr**

**Containerraum 1,
Goethestraße 15, Mössingen**

Malen, Zeichnen, Drucktechnik

231-86250

Mal Deine Träume

NEU!

Friedgard Blob, Gestaltungspädagogin, Kunsttherapeutin, Focusing und Expressive Arts Professional, Guided Drawing Practitioner. Wir bringen die inneren Bilder von Zukunftsträumen (bzw. Nachtträumen) auf das Papier. Ziel ist, die eigenen visuellen Wahrnehmungen sichtbar zu machen. Vorlagen aus der bildenden Kunst und Fotos von Traumsymbolen sind Referenzbilder für die künstlerische Umsetzung. Über rezeptives Arbeiten und Lernen am Modell werden Sie befähigt, Ihrer Bildgestaltung Farbe, Form und Komposition zu geben. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bleistift, schwarzen Kugelschreiber, Buntstifte, Filzstifte, Fineliner (was gerade zur Hand ist), Wasserfarben, Aquarellfarben bzw. Acrylfarben, Skizzenblock, Zeichenpapier, Pinsel Ihrer Wahl, Collagematerial, Schere, Klebestift. Weiteres an Material wird von der Kursleitung von einem Unkostenbeitrag von 5,00 € gestellt.

**Di, 21.03., 18:30-21:45 Uhr, 19,50 €
Containerraum 1, Goethestraße 15**



231-86251

Textil-Druck – Textilien gestalten

Susanne Fauser

Werden Sie kreativ in den Räumen der ehemaligen Textildruckerei Pausa. Designen Sie selbst Stoffe und drucken Sie Ihren Entwurf mit Textilfarben auf selbst mitgebrachten Stoffen. Weiter können Sie Geschirrtücher, Taschen oder ähnliches im Kurs erwerben. Wir drucken mit unterschiedlichen Materialien, von der Kartoffel bis zu Fundstücken aus Haushalt und Natur, mit Schablonen, experimentell und mit viel Phantasie. Materialkosten fallen, je nach Verbrauch, von ca. 15,00 € an. Frau Fauser wird auch eine Kurzeinführung zur aktuellen Ausstellung „Garne, Stoffe, Waren – vom Wert des Textilien“ in der Pausa geben. Treffpunkt: bitte pünktlich um 14:00 Uhr vor dem Café PAUSA am Löwensteinplatz 1, da sich der Eingang etwas versteckt im Haupt-Gebäude befindet.

Sa, 25.03., 14:00-17:00 Uhr, 25,60 €
Pausa Tonnenhalle, Depot/Archiv, Löwensteinplatz 1

Kunst mit Naturmaterialien

231-86252

Rosenherz mit Kräutern

Heidrun Wehrstein

Unter fachlicher Anleitung binden Sie selbst ein schönes Herz mit Rosen und verschiedenen Kräutern. Ob auf dem Tisch oder an der Wand, dieser duftende Hingucker passt in jede Wohnung und ist auch ein schönes Muttertagsgeschenk. Bitte mitbringen: Eine Rebschere und Messer. Die Materialkosten in Höhe von ca. 25,00 €, je nach Verbrauch, werden im Kurs bei der Kursleiterin beglichen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden.

Do, 11.05., 19:00-21:00 Uhr, 18,70 €
Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen

231-86253

Individuelle Schalen aus Wolle filzen

NEU!

Regine Kern

Wir filzen verschiedene Schalen aus naturbelassener oder buntgefärbter Filzwolle. Es können Übertöpfe mit Latexboden, schöne Schalen für Obst oder Blumen entstehen. Individuell gestaltet, mit einfachen Methoden realisiert. Wir erlernen das Filzen mit der Schablone und wie man das Maß dafür berechnet. Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher, eine Schüssel, eine Stoffschere, eine normale Schere, Perlen, Nähzeug, Maßband, Wäschesprenger, Papier und Stift, eine Autofußmatte aus Gummi. Filzmatten und Seife stehen zur Verfügung. Im Kurs können Wolle, Latexmilch und die Folie für die Schablonen erworben werden. Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € werden im Kurs bei der Kursleiterin beglichen.

Sa, 22.04., 14:00-17:30 Uhr, 32,70 €
Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen

Psychologie

231-86255

NEU!

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung, MBSR

Vortrag mit Katja Rambaum.

Wenn wir achtsam sind, versuchen wir, mit Ruhe, Offenheit und Freundlichkeit das wahrzunehmen, was in diesem Moment um und in uns geschieht. Diese Haltung kann hilfreich sein im Umgang mit belastenden Situationen, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. MBSR ist ein wissenschaftlich anerkanntes Trainingsprogramm, bei dem die Haltung der Achtsamkeit eingeübt wird. Katja Rambaum ist zertifizierte MBSR-Lehrerin und stellt in ihrem Vortrag, kombiniert mit kleinen praktischen Übungen, dieses Programm vor. Anmeldung erforderlich.

Do, 30.03, 19:30-21:30 Uhr, 5,00 €
Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen

Frau Rambaum wird zum Thema achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung einen Kurs in Osterdingen anbieten. Hierfür melden Sie sich bitte unter der Kurs Nr. 231-88004 bei der vhs in Tübingen an. Weitere Infos siehe S. 24



Gesundheit

231-86300V

NEU!

Kopfschmerz und Migräne

Vortrag mit Dr. med. Alexandra Wagner, Fachärztin für Neurologie

Millionen von Menschen in Deutschland leiden unter Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen, Migräne, Clusterkopfschmerzen sowie Mischformen sind hierbei die häufigsten. Nicht selten werden über viele Jahre hinweg verschiedene Hausärzte, Fachärzte, Zahnärzte oder Heilpraktiker aufgesucht, um Hilfe zu erhalten. Kopfschmerzpatienten werden nicht selten als hypochondrisch, hysterisch oder psychisch krank eingestuft mit der Folge, dass viele Betroffene ihr Leiden zu verbergen suchen. Dabei sind Kopfschmerzen keine Bagatelstörungen von übersensiblen Menschen, die sich den Schmerz nur einbilden. Häufig wiederkehrende Kopfschmerzen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Lebensqualität ist stark beeinträchtigt. Oftmals sind beruflich Fehltag wegen Arbeitsunfähigkeit zu verzeichnen. Manchmal sind Kopfschmerzen Warnsignale für schwere Erkrankungen. Dann sind weiterführende Untersuchungen notwendig. Die Referentin nimmt Stellung zu den Ursachen, diagnostischen Verfahren und therapeutischen Möglichkeiten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Mo, 19.06., 19:30-21:00 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung erbeten.
Pausa Tonnenhalle, Vortragsraum,
Löwensteinplatz 1

Alles Gute.

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Meditation in der Natur

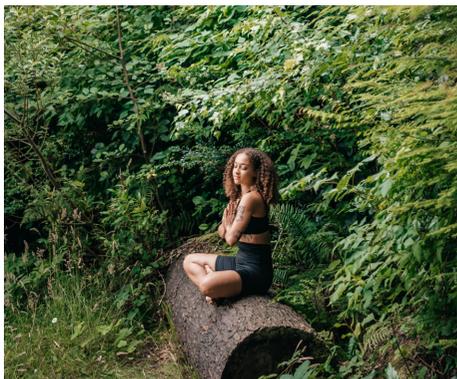
231-86302

Waldmeditation

Sabine Haug

„Ich bin dann mal weg!“ Wer wünscht sich das nicht? Dem Alltag entfliehen, sich wieder sammeln, um Kraft, Ruhe und Energie zu tanken? Beim Waldspaziergang tauchen wir ein in die meditative Stille des Waldes und lernen gleichzeitig Bäume und Pflanzen besser kennen. Im Hier und Jetzt wird unser Alltag entzerrt, wir finden wieder unseren eigenen Schritt und können auf dem Weg vieles Loslassen. Ein Waldspaziergang wirkt sich absolut positiv auf Körper, Geist und Seele aus: Stress wird abgebaut, das Immunsystem gestärkt, hoher Blutdruck wird reguliert, das Sehvermögen verbessert, Herz- und Kreislauf gestärkt, unsere Muskeln, Beine, Gelenke gekräftigt und er hilft bei Rückenschmerzen. Kurs findet bei jedem Wetter statt. Ausrüstung: Feste Schuhe, warme Kleidung, Regenschutz, Rucksack mit Getränk und Vesper, Gehfestigkeit. wEin Manuskript ist im Kurs bei der Kursleitung erhältlich. Es wird ein kulinarischen Snack aus Wildpflanzen angeboten. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Fr, 16.06., 17:00-20:00 Uhr
22,00 €, Mössingen

**NEU!****Outdoor**

231-86303

Wassertreten nach Kneipp und Wildkräuter entdecken

Sabine Haug

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen (Pfarrer Kneipp). Wasser ist vielleicht das älteste Heilmittel der Welt – dies erkannte auch Pfarrer Kneipp, der das Wassertreten in seine Heiltherapie einbaute. Wassertreten vor Ort und mehr erfahren über die Kneippsche Wasserheilkunde mit praktischen Tipps für den Alltag. Danach lernen wir noch heilsame Wildkräuter und deren Anwendung kennen. Treffpunkt: Kneipp-Anlage im Kurgarten Erpfingen, Gemeinde Sonnenbühl, Hauptstraße 2, 72820 Sonnenbühl. Zur bildung von Fahrgemeinschaften: Treffpunkt um 13.25 Uhr am alten Rathaus, Rathof 1, 72116 Mössingen.

Sa, 24.06., 11:00-14:00 Uhr, 22,00 €
Kneipp-Anlage im Kurgarten Erpfingen

231-86501

Bogenschießen – Einführung

Erich Wälde

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

NEU!

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Gürtel
mittwochs 17:00-19:00 Uhr, ab 28.06.
4 Termine, 53,40 €
BSV Steinlachtal, Im Weiten Hart, Mös-
singen

Yoga

231-86301

Hatha-Yoga – Harmonie für den Körper

Christl Voigtländer

Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Yoga-Übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Zugleich wirken sie Stress abbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Auch die anatomische Gegebenheit des Übenden wird dabei stark berücksichtigt. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein. Bitte umgezogen zum Kurs kommen und bringen Sie eine rutschfeste Matte, warme Socken, eine warme Decke und Handtuch 75x1,40 m mit.

dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab 28.02.

13 Termine, 117,00 €

**Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

231-86305

Hatha-Yoga

Andrea Boll-Jordan

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie

Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Achtung: kein Kurs am 15.05.23
 Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen Sie eine rutschfeste Matte, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

montags 19:15-20:45 Uhr, ab 27.02.

12 Termine, 108,00 €, Gottlieb-Rühle-Schule, Musiksaal, Goethestr. 13

Alle Veranstaltungen



finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

231-86306

Yoga

Melanie Adis

Yoga ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit. Es erwartet Sie ein Mix aus dynamischen Kundalini Kriyas, einfachen Vinyasa Flows, Pranayama (bewusste Atemführung), Meditation und Entspannung. Bitte vor dem Yoga ca. 1-2 Stunden nicht mehr viel essen, mit vollem Magen übt es sich schlecht. Achtung: kein Kurs am 02.05., und 16.05.,

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 28.02.

12 Termine, 108,00 €

**Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**



Bewegung

231-86320

Bauch-Beine-Po

Körpertraining und Bewegung mit Musik

Susanne Ayen

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

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 27.02.

15 Termine, 90,00 €

**Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

231-86321

Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Natalia Anziferow

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungsübungen für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam

mit anderen aktiv! Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger/-innen.

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

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 06.03.

12 Termine, 72,00 €

**Turnhalle Bästehardt,
Hallstattstraße 32**

231-86322

Pilates

Natalia Anziferow

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept fordert Körper und Geist über kontrolliertes und konzentriertes Arbeiten gleichermaßen und kräftigt so primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein und führt somit zu einem neuen Körpergefühl. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 28.02.

**15 Termine, 90,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

231-86323

Beckenbodengymnastik für Frauen

für einen starken Beckenboden

Natalia Anziferow

Der Kursinhalt erstreckt sich von Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Arbeit an der Körperstatik bis hin zum Training der benachbarten Muskulatur. Dadurch werden Beschwerden wie Organsenkungen etc. entgegengewirkt.

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

**14 Termine, 84,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

231-86325

Zumba®

Vanessa Di Mineo

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt Ihr das Gefühl, als hättet Ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/-innen eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout – mach mit bei der Party! Bitte mitbringen: Getränk und Handtuch und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

dienstags 20:15-21:15 Uhr, ab 28.02.**15 Termine, 102,70 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

231-86324

deepWork®-Training

Anja Schuker

Der Trend im Fitnessbereich geht zum funktionellen Training mit weniger Zeitaufwand, qualitativen Inhalten und gewünscht sichtlicher Veränderung des Körpers, zum Ganzkörpertraining und der Förderung der Gesundheit. Das deepWORK®-Training hilft uns, eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig mit einem großen energetisierenden Effekt zu erreichen. Yin und Yang nehmen bei den Übungen einen großen Platz ein. Die Erfahrung von Anspannung und Entspannung des Körpers setzt eine große Energie beim Trainierenden frei. Man fühlt sich nach dem Training vollkommen erschöpft

und gleichzeitig voller Power. Das Training setzt sich aus 7 Energiephasen zusammen. Begonnen wird mit einem entspannenden Teil, dem Ankommen, und steigert sich bis zu Energiephase 6 immer nach oben. Es wird zwischen Entspannung, Cardio und Kraft hin- und hergewechselt, was zur Folge hat, dass unser Kreislaufsystem ordentlich auf Trab gebracht wird. Nach wenigen Wochen kann man schon eine Veränderung des Körpers (Definition nur durch eigenes Körpergewicht und Muskeln) und des Fitness-Levels feststellen. deepWORK® ist ein perfektes Training, bei welchem man innerhalb kürzester Zeit und nur einer Stunde intensivem Training pro Woche tolle Ergebnisse erzielen kann! Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, ein Handtuch und eine Getränk mit. Achtung: kein Kurs am 19.06., und 26.06.23

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 27.02.**15 Termine, 90,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

231-86331

FitnessMix am Morgen

Carmen Welsch

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, damit wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Dann wird mit Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen besonders die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde. Der Kurs ist für alle geeignet, die einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag oder im Beruf suchen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 02.03.**15 Termine, 90,00 €
Feuerwehrhaus, Goethestr. 9**



231-86332

Funktionelles Beckenbodentraining

für Frauen

Carmen Welsch

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers, er stützt die inneren Organe und beeinflusst die Körperhaltung und Atmung, stabilisiert die Körpermitte. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und regelmäßigem Training können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen. Einbezogen werden außerdem Kräftigungsübungen für die gesamten Rücken- und Rumpfmuskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle Altersstufen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 02.03.
15 Termine, 90,00 €
Feuerwehrhaus, Goethestr. 9**

Online-Kurse & Vorträge

zu Themen aus allen Fachbereichen
finden Sie unter:

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



Wirbelsäulengymnastik

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

231-86340

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 27.02.
15 Termine, 90,00 €
Turnhalle Bästenhardt,
Hallstattstraße 32**

231-86342

Susanne Ayen

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 28.02.
15 Termine, 90,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

231-86344

Natalia Anziferow

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab 01.03.
15 Termine, 90,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

231-86346

Anne Ehmann

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 02.03.
14 Termine, 84,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**

231-86347

Ingrid Seidel

**freitags 17:30-18:30 Uhr, ab 03.03.
14 Termine, 84,00 €
Turnhalle Talheim,
Beethovenstr. 13**

Achtung: kein Kurs am 10.03.23

Fünf Esslinger und Gedächtnstraining

Für Menschen ab 60 plus, mit und ohne körperlicher und geistiger Einschränkung sowie zur Vorbeugung. Um in der zweiten Lebenshälfte nicht zunehmend die Lebensqualität zu verspielen, ist ein gezieltes Bewegungsprogramm wichtig. So kann die körperliche und geistige Fitness verbessert und so lange wie möglich erhalten werden. Die „Fünf Esslinger“ wurden speziell entwickelt und sind besonders geeignet zur Stärkung des gesamten menschlichen Bewegungsapparates. Mit diesem speziellen Bewegungsprogramm können mit einfachen Übungen das Gleichgewicht/die Balance (kontrollierte Gleichgewichtsverlagerung), die Beweglichkeit (Muskelverkürzungen entgegenwirken), die Schnelligkeit zur Vermeidung eines Sturzes verbessert und die Kraft der unteren und oberen Körperhälfte trainiert werden. Kraft ist die Basis jeder Bewegung. Ergänzend werden in jeder Kursstunde noch verschiedene Übungen zum Gedächtnstraining eingebaut. Der Kurs findet im Stehen und im Sitzen statt. Lassen Sie sich einladen und/oder bringen Sie Ihren Angehörigen vorbei. Teilnehmer mit einem Pflegegrad bekommen die Kosten von Ihrer Krankenkasse erstattet.

231-86351

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 03.03.**10 Termine, 66,80 €****Evangelisches Bildungshaus
Goethestraße**

Achtung: kein Kurs am 19.05.23

231-86351Z

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 16.06.**5 Termine, 33,40 €****Evangelisches Bildungshaus
Goethestraße**

Achtung: unregelmäßige Termine.

231-86352

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 03.03.**10 Termine, 66,80 €****Evangelisches Bildungshaus
Goethestraße**

Achtung: kein Kurs am 19.05.23

231-86352Z

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 16.06.**5 Termine, 33,40 €****Evangelisches Bildungshaus
Goethestraße**

Achtung: unregelmäßige Termine



Rund ums Wasser

231-86360

Power Aquawalking und Power Aquajogging

Klaus Wizemann

Dieser Power-Aquakurs beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Bewegung im Wasser macht Spaß, reduziert Stress und baut gelenkschonend die Muskulatur auf. In die-

sem Kurs wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Aquawalking und Aquajogging kennen. Der Eintritt für das Hallenbad ist extra zu bezahlen. Voraussetzung: Sie sollten schwimmen können. Der Kurs findet im tiefen Wasser statt.

dienstags 18:30-19:15 Uhr, ab 28.02.

10 Termine, 55,00 €

**Hallenbad Mössingen,
Goethestraße 35**

Essen und Trinken

231-86374

Tapas und Paella

Ricardo Herreros

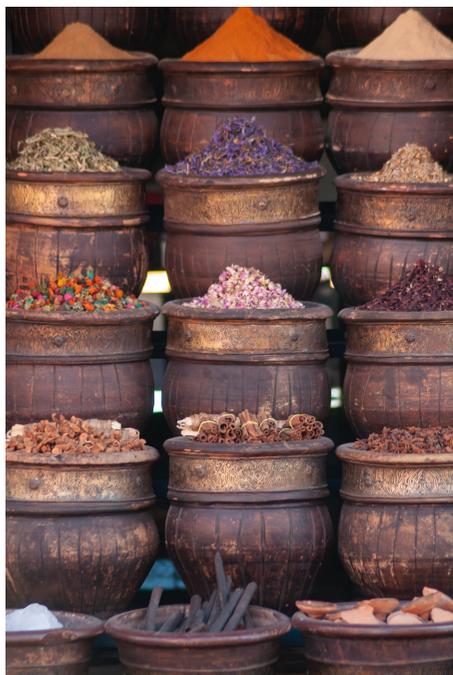
Hol Dir den Urlaub nach Hause! Während die Paella valenciana im Ofen schmort, bereiten wir einige typische spanische Tapas vor: Pimientos de Padron, Champignons in Chili-Honig-Sud, Garnelen in Weißwein, Runzel-Kartoffelchen mit Mojo Rojo und Mojo Verde, Kartoffeltortilla, Fleischbällchen in Tomatensauce, Gefüllte Thunfischtaschen, Hähnchenspieße in Sherrysauce und zum süßen Abschluss Birnen in Rotwein. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch. Lebensmittelkosten: ca. 16,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

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

Fr, 24.03., 18:00-22:00 Uhr, 29,30 €

**Gottlieb-Rühle-Schule, Küche,
Goethestr. 13**

NEU!



231-86375

Vegetarische Marokkanische Küche

Sona Hannaleck

Gemeinsam bereiten wir leckere, würzige Gerichte wie Linsensuppe mit arabischem Brot, Tabouleh-Salat, Gemüse-Tajine, Gewürzter Couscous, karamalisierte Kichererbsen und einen Überraschungsnachricht mit Minztee aus Marokko zu. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch.

Lebensmittelkosten: ca. 15,00 € inkl. Getränke (Sekt, Wein, Tee und Säfte). Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Fr, 30.06., 18:15-22:00 Uhr, 27,50 €

**Gottlieb-Rühle-Schule, Küche,
Goethestr. 13**

NEU!

Aktuelle Kurse

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



231-86376

Gesund Abnehmen**NEU!**

Sandra Berlet

Ob wir erfolgreich abnehmen, hängt zu 70 % von unserer Ernährung ab. In diesem Kurs kochen wir zusammen gesunde Rezepte, die lange satt machen, Heißhungerattacken vermeiden und den Fettstoffwechsel ankurbeln. Für die Lebensmittelkosten fallen ca. 20 € pro Person an, die im Kurs zu bezahlen sind. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste.

Sa, 29.04., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Gottlieb-Rühle-Schule, Küche,
Goethestr. 13

231-86377

Klimafreundlich kochen mit Wildpflanzen**NEU!**

Anneliese Braitmaier

Wir bereiten verschiedene Gerichte mit Wildpflanzen und regionalem und saisonalem Gemüse zu und leisten bei der Auswahl der Zutaten einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz (bio, fair, regional und saisonal, Mehrweg, unverpackt usw). Hergestellt werden: Aufstriche, Suppe, Quiche, Nachtisch. Bitte mitbringen: 2 Plastikschüsseln, Messer, Schneidebrett, Gefrierdosen für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch, 2 kleine Gläser mit Schraubdeckel, Klebetiketten, Schreibzeug. Lebensmittelkosten mit Script von 15,00 € sind im Kurs zu bezahlen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden, auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs.

Fr, 05.05., 19:00-22:00 Uhr, 20,10 €
Gottlieb-Rühle-Schule, Küche,
Goethestr. 13

Sprachen

231-86414

Englisch A2.2

Angelika Vipond

Teilnehmer/-innen (5-6 Jahre Schulenglisch), die auf leichterem Niveau ihre Sprechfertigkeiten verbessern bzw. wieder einsteigen möchten, sind hier richtig. Wir sprechen mit viel Spaß über unsere Interessen, Urlaub, Job, Erlebnisse, ... Extra Material, kurze Lese- und Hörtexte erweitern die Themen. Wortschatz- und Grammatikübungen sind im Buch enthalten. Achtung: Am 19.04., und 26.04.23 findet kein Kurs statt. Lehrbuch: Let's Talk Now A2 Basic Conversation ISBN: 978-3-12-605555-0

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 01.03.
10 Termine, 90,00 €, Containerraum 1,
Goethestraße 15, Mössingen

231-86415

Let's talk (B2)

Karla Theil

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

montags 08:15-09:45 Uhr, ab 27.02.
14 Termine, 126,00 €
Containerraum 1,
Goethestraße 15, Mössingen

Online-Sprachtests**i**

helfen Ihnen Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus zu bestimmen. Sie finden sie online unter auf unserer Webseite unter:
www.vhs-tuebingen.de/service

231-86416

English Refresher B1/2 Part 6

Manuela Würz

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse auf der Stufe B1/2 wiederholt und vertieft. Dabei wird viel Wert auf mündliche Kommunikation gelegt. Es soll aber auch ein guter Mix aus verschiedenen Fertigkeiten vermittelt werden. Auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen kann jederzeit gerne eingegangen werden. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab 19.04.**12 Termine, 108,00 €, Pausa Tonnenhalde, Vortragsraum, Löwensteinplatz 1**

231-86418

English Conversation C1

Karla 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**

231-86420

Französisch A2.2

Anne-Marie Schnabel

Möchten Sie die Sprache unserer französischen Nachbarn lernen, Französisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs lernen Sie mit den abwechslungsreichen Themen des Lehrbuches „Voyages“ den Grundwortschatz und die Grammatik – das sprachliche Rüstzeug für unterhaltsame Kommunikation – kennen. Buch Voyages neu B1, ab Lektion 1

dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab 07.03.**12 Termine, 110,40 €, Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen**

231-86445

Spanisch B1

Roxana Farfán

Wir schließen das Niveau A2 ab und starten auf dieser Basis ins Niveau B1. Schwerpunkt unseres Kurses ist nach wie vor die Erweiterung der Sprachkompetenz. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Band 1 Lektion 1, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514684-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 18.04.**12 Termine, 110,40 €, Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen**

231-86447

Conversación con diferentes textos B2

Rocio Botella Muñoz

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

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 27.02.**15 Termine, 135,00 €, Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen**

231-86448

Schwedisch lernen am Vormittag**NEU!**

Britta Schneemann

Hej! In einer angenehmen Atmosphäre tauchen Sie in die schwedische Sprache und Kultur ein. Es ist gar nicht so schwer, und mit abwechslungsreichem Unterricht und Humor macht es viel Spaß. Probieren Sie es einfach aus, egal ob jünger oder älter, sprachbegabt oder nicht! Välkomna!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab 22.03.**10 Termine, 106,00 € Containerraum 1, Goethestraße 15, Mössingen**

Nehren

Leitung: Susanne Drazdil

Dußlinger Straße 34, 72147 Nehren

Auskunft: Tel.: 07473 379198

E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



Verbraucherbildung

231-87100

Immobilienfinanzierung

Risiko Eigenheim: Wie viel kann ich mir leisten?

verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

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

Englisch

231-87200

Englisch Kurs für den Urlaub und Small Talk

Helga Kansy PhD

Dieser Kurs lädt ein, viel zu sprechen, sich auf Reisen besser unterhalten zu können UND die Welt des small talks kennenzulernen. Gerne werden Wünsche der Teilnehmer/-innen miteinbezogen. Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 28.02.

12 Termine, 108,00 €

Bürger- & Vereinshaus Nehren

Gesundheit

231-87300

Hatha-Yoga

Christl Voigtländer

Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomischen Gegebenheiten eines jeden Übenden werden dabei berücksichtigt. Zugleich wirken sie stressabbauend und normalisieren Muskelverspannungen

und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, warme Socken, bequeme Kleidung.

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 28.02.

13 Termine, 117,00 €

Feuerwehrhaus Nehren, Franz-Fecht-Strasse 27



Meditation

231-87301

Mit Meditation zu innerer Balance

Sabine Fischer

Meditation beruhigt unsere Gedanken und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete praktische Übungen mit verschiedenen Meditationstechniken zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag finden. Lernen Sie, dadurch Geist und Körper zu stärken und zu innerer Balance zu finden. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, kleines Kissen, Meditationskissen oder Yogablock, warme Socken, Decke

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

7 Termine, 63,00 €

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

Outdoor

231-87302

NEU!

Wassertreten nach Kneipp und Wildkräuter entdecken

Sabine Haug

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen. Pfarrer Kneipp“

Wasser ist vielleicht das älteste Heilmittel der Welt – dies erkannte auch Pfarrer Kneipp, der das Wassertreten in seine Heiltherapie einbaute. Wassertreten vor Ort und mehr erfahren über die Kneippsche Wasserheilkunde mit praktischen Tipps für den Alltag. Danach lernen wir noch heilsame Wildkräuter und deren Anwendung kennen.

Treffpunkt: Kneipp-Anlage im Kurgarten Erpfingen, Gemeinde Sonnenbühl, Hauptstraße 2, 72820 Sonnenbühl.

Sa, 17.06., 11:00-14:00 Uhr

22,00 €

Kneipp-Anlage im Kurgarten Erpfingen

231-87303

NEU!

Blüten- und Kräuterwanderung

Sabine Haug

Entdecken Sie die Kraft der Natur im Frühjahr! Heimische Blüten und Pflanzen entdecken und deren Heilwirkung Kennenlernen! Eine Viertelstunde Frühling ist mehr wert als ein Sack Gold.

Blütentraum! Gerade jetzt im Frühjahr überschüttet uns die Natur mit frischen Pflanzen, Blüten, Düften und einem satten Grün. Auf unserer Entdeckungstour durch heimische Wiesen lassen wir uns begeistern von der Schönheit verschiedener Baublüten und deren kraftvolles Heilungspotential. Ebenso wilde Powerpflanzen, die uns das ganze Jahr über heilkräftig unterstützen

durch Tees, Pesto, Salat, Gemüse. So wird das Immunsystem gestärkt und unsere Gesundheit positiv unterstützt. Ein Kräuter-Snack inklusive!

Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Voraussetzung: gut zu Fuß mit festem Schuhwerk und wettergerechter Kleidung, kleiner Rucksack mit Sammeltüte, Getränk und kleines Vesper. Treffpunkt: Parkplatz Schwanholz in Nehren

Fr, 28.04., 17:00-19:30 Uhr, 18,30 €
Parkplatz Schwanholz in Nehren

231-87330

Outdoor – Fitness

Susanne Drazdil

Mit einem Mix aus flottem Walking und funktionellen Übungen trainieren wir aktiv in der Natur, stärken damit das Immunsystem, schulen Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Durch die gleichzeitige aktive Beanspruchung mehrerer Muskeln und Muskelgruppen werden Kraft und Kraftausdauer ebenso wie die allgemeine Fitness ganzheitlich trainiert, daneben wird die eigene Körperwahrnehmung geschult. Der Kurs findet an wechselnden Plätzen im Bereich um Nehren statt, diese werden jeweils im Kurs vorab bekannt gegeben. Kursstart ist im Viehmarkt, Nehren. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer aller Altersklassen geeignet. Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Getränk, wettergerechte Kleidung, feste Laufschuhe

donnerstags 19:15-20:15 Uhr, ab 27.04.
10 Termine, 41,30 €
Viehmarkt Nehren

Online-Kurse

aus allen Fachbereichen gibt es unter:
www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote



Bewegung

231-87320

Core meets BBP

auch für Neueinsteiger/-innen geeignet

Susanne Drazdil

Core – Training ist ein funktionelles Kräftigungstraining der Tiefenmuskulatur der Körpermitte, das der Stärkung sowie der Verbesserung der Ganzkörperstabilität dient. Kombiniert mit Übungen für Bauch, Beine, Po, Schultern und Arme ergibt sich ein ganzheitliches Trainingsprogramm im Kraftausdauerbereich, welches zur allgemeinen Kräftigung und Fitness, Verbesserung der Körperhaltung und eigener Körperwahrnehmung beiträgt. Dieser Kurs ist gleichermaßen für Frauen und Männer sowie für Neueinsteiger/-innen geeignet. Bitte bereits in Sportkleidung kommen und bringen Sie eine Fitnessmatte, Handtuch, und ein Getränk mit.

montags 19:15-20:15 Uhr, ab 27.02.
17 Termine, 102,00 €
Turnhalle Nehren



Mama-fit mit Baby

Ein Allround-Training für Mamas, die gemeinsam mit ihrem Baby fit werden wollen. Unter Berücksichtigung des beanspruchten Beckenbodens werden insbesondere die Rumpf- und Tiefenmuskulatur trainiert und stabilisiert sowie Bauch und Rücken gestärkt. Die Babys werden, sofern sie mögen, spielerisch in die Übungen mit einbezogen. Teilnehmen können alle Mamas, deren frauenärztliches „OK“ vorliegt. Ein Rückbildungskurs sollte bereits stattgefunden haben oder parallel besucht werden. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs und bringen eine Fitnessmatte, Handtuch, Getränk und ggf. Babytrage mit.

231-87328

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 03.03.

8 Termine, 58,70 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

231-87329

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 12.05.

8 Termine, 58,70 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

231-87340

Wirbelsäulengymnastik für ältere Frauen

Elena Ziegler

In diesem Kurs möchten wir die Beweglichkeit im Alter verbessern, um diese möglichst lange zu erhalten. Durch Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Körpers werden wir, mit Hilfe der Atmung, nicht nur Spannungen lösen, sondern darüber hinaus auch durch gezielte Anspannung den Körper kräftigen. Bitte kommen

Sie in Sportkleidung zum Kurs und bringen warme Socken, Isomatte und ein großes Handtuch mit.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 17.05.23

mittwochs 10:15-11:15 Uhr, ab 19.04.

11 Termine, 80,60 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

231-87351

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

Angela Bodemer

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauer-elementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs und bringen Turnschuhe, Handtuch, Isomatte und ein Getränk mit.

montags 19:15-20:15 Uhr, ab 06.03.

16 Termine, 96,00 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

231-87356

Dance-Power

Angela Bodemer

Ein Kurs, bei dem Sie Energie über einen abwechslungsreichen Bewegungs Mix auf fetzige Latin-Rhythmen und aktuelle Hits umsetzen können. Neben dem Spaß bei Bewegung und Tanz wird der Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt. Abgerundet wird der Bewegungsmix mit einem Cooldown und Stretching. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken.

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

16 Termine, 96,00 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4



Rund ums Wasser

231-87360

Köpfchen unter Wasser

Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 5 Jahren

Corinna Stark

Wassergewöhnung für die Kleinsten ab 5 Jahren. Spielerisch werden die Kinder an das Element Wasser und an die ersten Schwimmbewegungen herangeführt. Schwimmflügel erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.

Bitte mitbringen: Schwimmflügel.

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

16 Termine, 137,60 €

**Kirschenfeldschule Nehren,
Lehrschwimmbecken**

231-87361

Seepferdchen 1

Corinna Stark

Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 5 Jahren. Ein Kurs für Kinder, die Wasser gewöhnt sind und ohne Angst tauchen, springen und sich im Wasser wohl fühlen. Die Arm- und Beintechnik des Brustschwimmens sollten schon bekannt sein. Intensivierung und Koordination beider Techniken

werden vermittelt. Schwimmflügel sind erforderlich. Bitte mitbringen: Schwimmflügel.

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

16 Termine, 137,60 €

**Kirschenfeldschule Nehren,
Lehrschwimmbecken**

231-87362

Seepferdchen 2

Corinna Stark

Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen. Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmabzeichen.

Bitte mitbringen: Schwimmflügel.

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

16 Termine, 137,60 €

**Kirschenfeldschule Nehren,
Lehrschwimmbecken**

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



Trauer

231-88003

Trauer Raum schenken

Jennifer Breitmaier

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Phasen der Trauer kennen. Durch Übungen in der Gruppe, aber auch nur für sich, lernen Sie der Trauer in Ihrem Leben Raum zu schenken und sich ihr liebevoll zu widmen. Wie lasse ich Verstorbene los? Wie ist meine Art zu trauern? Wie finde ich wieder Lebensfreude? Wie bringe ich die Trauer aus meinem Körper? All dieser Fragen widmen wir uns.

Sa, 04.03., 11:00-14:00 Uhr

21,60 €, Burghof-Schule

Ofterdingen, Musikraum

NEU!

ningsprogramm, bei dem die Haltung der Achtsamkeit eingeübt wird. Wenn wir achtsam sind, versuchen wir, mit Ruhe, Offenheit und Freundlichkeit das wahrzunehmen, was in diesem Moment um und in uns geschieht. Diese Haltung erlaubt uns, auch schmerzhaften und beunruhigenden Ereignissen, Gefühlen oder Gedanken ohne Scheu zu begegnen. Wir werden im Kurs praktische Übungen (z.B. angeleitete Meditationen und einfache Übungen aus dem Yoga), inhaltliche Impulse aus der Psychologie sowie den Austausch in der Gruppe miteinander kombinieren. Bitte mitbringen: dicke Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn möglich Yogamatte

mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab 19.04.

8 Termine, 88,00 €,

Burghof-Schule Ofterdingen,

Musikraum

Psychologie

231-88004

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Kleingruppe

Katja Rambaum

Der Kurs enthält Elemente des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – ein wissenschaftlich anerkanntes Trai-

NEU!

Literatur

231-88005

Literatur im Gespräch

Kleingruppe

Dr. Herbert Kech

Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur – auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten – kennenlernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseindrücke

und Leseerfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte.

montags, 20:00-21:30 Uhr

Termine: 27.02., 27.03., 24.04.,

22.05., 26.06.23, 50,00 €

Gemeindebücherei Offerdingen



Outdoor

231-88100

E-Bike und Pedelec Fahrsicherheitstraining

Kleingruppe

Hartmut Blaich

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. Sie erhalten in dem 3-stündigen Training umfangreiches Hintergrundwissen und lernen damit Ihr E-Bike noch besser kennen. Dabei wird speziell auf die Bedürfnisse und das Können der Teilnehmenden eingegangen. In Theorie und Praxis (richtiges Anfahren/Absteigen, Abbiegen, Ausweichen, Bremsen, Kurvenfahren, Schalten usw.) werden zielorientiert Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und positiv erlebt. Am Ende sollen alle Teilnehmenden vor allen Dingen Spaß am Training und künftig noch mehr

NEU!

Sicherheit beim Pedelec-Fahren haben. Hartmut Blaich ist ein ausgebildeter und erfahrener E-Bike Sicherheitstrainer. Bitte mitbringen: fahrtüchtiges Pedelec (oder Fahrrad), Helm (ohne Helm ist die Teilnahme nicht möglich), der Witterung angepasste Kleidung, etwas zu trinken.

Sa, 22.04., 14:00-17:00 Uhr, 31,20 €

Schulhof Burghofschule, Offerdingen

231-88101

NEU!

Führung durch die Offerdinger Mühle mit Mahlbetrieb

Hartmut Blaich

Die VHS Offerdingen bietet in Kooperation mit dem Verein Kulturdenkmal Offerdinger Mühle e.V. am Sonntag, 30 April, eine Führung in der Offerdinger Mühle an.

Die Offerdinger Mühle ist eine ländliche Kleinmühle mit fünf Mahlgängen. Der Kernbau des Gebäudes datiert auf das Jahr 1420, ein größerer Umbau erfolgte 1629. Das Gebäude erfuhr keine Zerstörungen und ist daher in vielen Details eine Zeitreise durch die Baugeschichte und -technik seit dem Spätmittelalter. Darüber hinaus ist es eine lebendige Dokumentation von Wohnen und Arbeiten unter einem Dach. Noch bis in die 1980er Jahre wurde ein Mahlgang zum Schrotten von Viehfutter betrieben. Trotz des jahrzehntelangen Stillstands ist die Müllereitechnik noch vorhanden. Vier der fünf Mahlgänge laufen und auf einem kann derzeit gemahlen werden.

Treffpunkt ist der Vorplatz vor der Mühle, Mühlstraße 26, in Offerdingen.

Anmeldung erforderlich.

So, 30.04., 13:30-15:00 Uhr, 11,00 €

**Vorplatz vor der
Mühle, Mühlstr.
26, Offerdingen**



231-88102

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

Lernen sie die ersten Wildpflanzen bei einem Wildpflanzenspaziergang kennen und erfahren Sie viel neues von den kleinen Kraftpaketen in der Natur, über die Verwendung in der Küche als Tee, als Pflegeprodukt und vieles mehr. Ein Script kann für 3,00 € erworben werden.

So, 07.05., 15:00-17:30 Uhr, 18,30 €

**Treffpunkt ist Parkplatz Oferdingen
Waldspielplatz Siebeneich**

NEU!

231-88103

Kräuterwissen – Entspannung Streuobstwiesenbaden

Anneliese Braitmaier, Birgitt Borchert

Seit tausenden von Jahren haben Wildpflanzen die alltägliche Ernährung hervorragend ergänzt. Heute ist jedoch vielen die Vielfalt unserer heimischen Wildpflanzen nicht mehr bekannt. Unsere Wildpflanzen enthalten viele unterschiedliche Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe auf jeden Fall sind sie gehaltvoller als jeder Salat oder Gemüse aus dem Supermarkt! Unsere alltägliche Küche kann man mit Wildpflanzen, unserem heimischen Superfood, wertvoll ergänzen. Tauchen Sie mit uns bei einer besonderen Wildpflanzenführung in die besondere Atmosphäre der Streuobstwiesenlandschaft ein und genießen sie anschließend diese mit allen Sinnen. Bei unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen sinkt der Stresspegel und das Immunsystem wird gestärkt. Gleichzeitig erweitern Sie Ihr Wissen zu den vielfältigen Wildpflanzen und der Bedeutung unserer Streuobstwiesen in der Kulturlandschaft von Oferdingen. Abgerundet wird dieses Erlebnis mit einem Wildpflanzenimbiss, den wir gemeinsam zubereiten und dann genießen. Unkostenbeitrag von 6,00 € (Script und

Imbiss) sind im Kurs bei der Kursleitung zu bezahlen. Treffpunkt: Waldspielplatz Siebeneich. Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Teller, Becher, Getränk, 1 Schüssel ca 20 cm Durchmesser, Sammelkörbchen, Schraubdeckelglas für Kräutersalz, kleines Sitzkissen. Ausrüstung: Wetterangepasste Ausrüstung im Zwiebelprinzip.

So, 25.06., 17:00-20:00 Uhr, 22,00 €

Waldspielplatz Siebeneich

Garten

231-88104

NEU!

Anbauen und Ernten im Frühjahr und Sommer auf kleinem Raum

Selbstversorgen mit Salat und Gemüse auch ohne großen Garten

Anneliese Braitmaier

Wer träumt nicht von der eigenen Ernte? Dass Salat und Gemüse auch ohne eigenen Garten angebaut werden kann, lernen sie in diesem Vortrag kennen. Biogarten-Tipps und viele Anregungen für eine gute Ernte Gemüse, Kräuter und Wildpflanzen, Salat im Blumentopf oder Balkonkasten, Tomaten und Zucchini im Kübel, Paprika im Balkonkasten und vieles mehr lässt sich sehr gut auch ohne großen Garten anbauen. So kann man sich gut selbst mit Salat und Gemüse versorgen, das unvergleichlich gut schmeckt. Gleichzeitig ist es ein persönlicher Beitrag zur Nachhaltigkeit. Ein Skript kann für 3,00 € erworben werden. Anmeldung erforderlich.

Do, 16.03., 19:30-21:30 Uhr

14,70 €, Burghof-Schule Oferdingen, Kursraum K

Alle Veranstaltungen

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



231-88105

NEU!

Anbauen und Ernten im Herbst und Winter auf kleinem Raum

Selbstversorgen mit Salat und Gemüse
auch ohne großen Garten

Anneliese Braitmaier

Biogarten-Tipps und viele Anregungen für eine gute Ernte. Gemüse, Kräuter und Wildpflanzen, Salate im Blumentopf oder Balkonkasten, Grünkohl, Chinakohl, Radieschen und vieles mehr lässt sich sehr gut auch im Herbst/Winter anbauen. So kann man sich gut selbst mit Salat und Gemüse versorgen, das unvergleichlich gut schmeckt. Gleichzeitig ist es ein persönlicher Beitrag zur Nachhaltigkeit. Ein Skript kann für 3,00 € erworben werden.

Anmeldung erforderlich.

Fr, 30.06., 19:30-21:30 Uhr, 14,70 €
Burghof-Schule Ofterdingen,
Kursraum K

Italienisch

231-88200

NEU!

Italienisch für den Urlaub A1.1

Elena Bassi

Für einen Aufenthalt im „Land, wo die Zitronen blühen“, die ersten wichtigen Sprachkenntnisse erwerben, um erste Kontakte zu knüpfen, in einer Bar oder in einem Restaurant Bestellungen aufgeben, einkaufen und shoppen zu gehen. Lebensart, Mentalität und interkulturelle Themen werden natürlich auch behandelt. Ich freue mich auf Sie! Materialkosten von ca. 7,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

**Samstag und Sonntag, 13. und 14.05.,
jeweils 9:00-15:30 Uhr**
Mittagspause: 12:15-13:15 Uhr
78,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen,
Kursraum K



Malen, Zeichnen

231-88301

NEU!

Stilleben malen für Alle!

Ava Smitmans

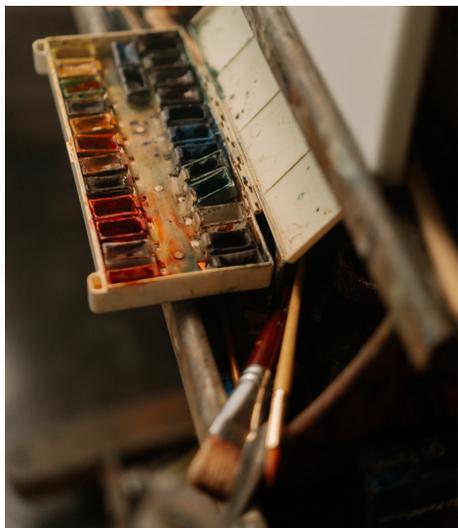
Stilleben sind ein spannendes Thema. Dinge aus der Natur, aus dem Alltag, Belangloses oder Wunderschönes: In fast allem steckt etwas, das es festzuhalten lohnt. Wir können uns von der Kunstgeschichte inspirieren lassen oder eigene Ideen umsetzen, malen expressiv oder naturalistisch, experimentieren mit Techniken... Die Kursleiterin steht Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Bildideen mit praktischen Tipps individuell zur Seite. Kleingruppe. Bitte mitbringen: Farben und Zeichenmaterial nach Vorliebe: Deck-/Acryl-/Aquarellfarben und entsprechendes Zubehör, und/oder Öl-/Pastellkreiden, Bleistifte HB,B,8B,2H, Spitzer, Radiergummi,

Buntstifte, Fineliner, Kohle, sowie entsprechendes Papier/Malgründe nach Vorliebe. Die Dozentin bringt einen Fundus an Gegenständen mit, die gemalt/gezeichnet werden können. Sie dürfen aber auch gerne etwas eigenes mitbringen.

freitags 18:15-20:15 Uhr, ab 03.03.

4 Termine, 61,90 €

**Burghof-Schule Ofterdingen,
Kursraum K**



231-88302

Malen im Mühlengarten **NEU!**

Ava Smitmans

Wir malen farbenfrohe Bilder im Garten der alten Mühle in Ofterdingen. Hierbei können wir uns z. B. von impressionistischer Kunst inspirieren lassen, wo es um Licht und Schatten und ein flirrendes Farbspiel geht, oder von expressionistischer Kunst, bei der das Gesehene in eine Komposition aus ausdrucksstarken Flächen und kontrastreichen Farben umgesetzt wird.

In Kooperation mit dem Kulturdenkmal Ofterdinger Mühle e. V. Bitte mitbringen: Farben nach Vorliebe (Deckfarben, Acrylfarben, Aquarellfarben, Ölfarben sowie entsprechendes Zubehör), Öl oder Pastell-

kreiden sowie entsprechendes Papier bzw. Malgründe nach Vorliebe, Klapphocker, Sonnenschutz, Getränk.

Sa, 08.07., 14:00-17:00 Uhr, 24,00 €

Im Garten der alten Mühle, Mühlstr. 26

Meditation

231-88305

NEU!

Stressbewältigung und Meditation

Jennifer Breitmaier

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Atemtechniken kennen, die Ihnen helfen, in Stresssituationen gelassen zu bleiben. Sie lernen mit gezielten körperlichen und gedanklichen Übungen zwischen Aktion und Reaktion in Stresssituationen eine Pause zu machen. Es werden gezielt alle Sinne angesprochen sowie verschiedene Sinnes Wahrnehmungsübungen gemacht.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

dienstags 19:15-20:45 Uhr, ab 07.03.

8 Termine, 72,00 €

**Burghof-Schule Ofterdingen,
Kursraum K**

Gesundheit

231-88306

Yoga

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

- richtig Durchatmen, sein Rückgrat stärken,
- neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern,
- Dampf ablassen und entspannen,
- sich wieder fühlen und erleben,
- seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.

mittwochs 18:30-19:45 Uhr, ab 08.03.

**12 Termine, 90,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

231-88320

Pilates

Simone Kopp

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Aktive Körperanspannung mit kontrollierten, geführten Bewegungen führen zu mehr Körperwahrnehmung und einer Steigerung der Muskelkraft. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Stabilität, Balance und Beweglichkeit. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und einen kleinen Ball (Durchmesser ca. 25 cm) mit.

mittwochs 20:20-21:20 Uhr, ab 01.03.**10 Termine, 60,00 €****Zehntscheuer Ofterdingen**

231-88322

Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

Gerlinde Fries

Der Beckenboden ist keine langweilige Muskulatur, die uns „dicht“ hält, sondern das Engergiezentrum unseres Körpers. Er richtet unsere Wirbelsäule auf, entlastet den Rücken und verbessert die Körperhaltung. Er kann helfen, Inkontinenz und sexuelle Probleme zu lösen und kann sogar den Geist beleben. Probieren Sie es aus, finden Sie den unentdeckten Schatz und profitieren Sie jeden Tag von dieser verborgenen Kraft. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

donnerstags 18:20-19:20 Uhr, ab 02.03.**13 Termine, 78,00 €****Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer**

231-88324

Rücken-Fit**Bewegen statt schonen**

Gerlinde Fries

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung der Beckenboden- und Rückenmuskulatur liegt – wodurch sich Körpergefühl und Körperhaltung verbessern. Für mehr Beweglichkeit sorgen verschiedene Faszienübungen.

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

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 02.03.**13 Termine, 78,00 €****Burghofhalle Ofterdingen**

231-88350

Fitness für Männer

Dr. Uwe Jörgens

Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 06.03.**16 Termine, 96,00 €****Burghofhalle Ofterdingen**

231-88353

Fitness-Gymnastik

Susanne Freudemann

Mit Bewegung beginnen und fit sein für den ganzen Tag! Hier haben Sie die Gelegenheit. Neben Fitness und Ausdauer streben wir eine straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur, einen gesunden Rücken und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur an. Massage und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 08:00-09:00 Uhr, ab 01.03.**13 Termine, 81,50 €, Evangelisches****Gemeindehaus Ofterdingen**

231-88355

Gesundheitsgymnastik 65 plus

Susanne Freudemann

Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es angenehm ausklingen.

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

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 01.03.**13 Termine, 81,50 €, Evangelisches
Gemeindehaus Ofterdingen**

Stretching und Faszientraining

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und Faszientraining kann diesen Belastungen entgegen wirken. Bitte umgezogen kommen und warme Socken, Gymnastikmatte und großes Handtuch mit bringen.

231-88360

Elena Ziegler

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.04.**11 Termine, 66,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

231-88361

Elena Ziegler

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 20.04.**11 Termine, 66,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**



231-88362

Tai Chi für Anfänger/-innen

Caren Schmidt

Leiden Sie öfters unter Verspannungen im Nacken, oder haben Sie Rücken- oder Kopfschmerzen? Fühlen Sie sich gestresst? Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den Übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich. Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 06.03.
12 Termine, 88,00 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum**

231-88363

Tai Chi für Fortgeschrittene

Caren Schmidt

Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Darüber hinaus erlernen wir einfache Qi Gong Übungen. Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt. Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene. Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**montags 20:10-21:40 Uhr, ab 06.03.
12 Termine, 132,00 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum**



Online-Kurse & Vorträge

zu Themen aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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

Fitness

231-88366

Hula Hoop Fitness

Lena Tielsch

Der Hula Hoop ist zurück! Er ist größer und schwerer als der Reifen aus Kindertagen, und somit bestens geeignet für Erwachsene. Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um Taille und Hüfte und trainiert effektiv Bauch, Taille und Rücken. Neben Rumpfmuskulatur und Beckenboden, wird auch das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt. Motorik, Koordination und Gleichgewicht werden trainiert und das alles gelenkschonend. Mit viel Spaß zu einer schlanken Taille, einem straffen Bauch und einer gesteigerten Gesundheitskompetenz. Ein Fitnesstraining mit Spaß, Freude und Lust auf mehr. Vorkenntnisse sind nicht nötig, mit dem richtigen Reifen und der richtigen Technik schafft es jeder! Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2€ pro Person zu entrichten.

Sa, 24.06., 16:00-18:00 Uhr

So, 25.06., 16:00-18:00 Uhr

26,70 €, Burghofhalle Offerdingen



Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

Essen und Trinken

231-88375

Veganer Osterbrunch

NEU!

Sandra Berlet

Egal ob Sie einen Brunch zu Ostern planen, oder einfach nur Abwechslung auf den Frühstückstisch bringen möchten, lassen Sie sich von zahlreichen Brunch-Ideen inspirieren, die garantiert nicht nur Veganern schmecken. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten von ca. 20,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 25.03., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche



Alle Veranstaltungen



finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

231-88376

Vegane Feierabendküche

NEU!

Sandra Berlet

Kaum Zeit zum Kochen, aber dennoch soll es etwas Gesundes sein? Egal ob kalte oder warme Speisen, süß oder herzhaft, bei dieser Feierabendküche ist für jeden Geschmack etwas dabei. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten von ca. 20,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 22.04., 16:00-20:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

231-88377

Brennnessel, Giersch, Löwenzahn und Co – Wildpflanzenkochkurs

NEU!

Anneliese Braitmaier

Wir bereiten verschiedene Aufstriche, Suppe, Quiche und vieles mehr zu. Lassen sie sich von der Vielfalt der Wildpflanzen überraschen. Mit vielen Tipps zur Wildpflanzenverwendung. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten incl. Script von 15,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Fr, 12.05., 19:00-22:00 Uhr, 22,00 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

231-88378

Basisch schlemmen – schwungvoll fit ins Frühjahr

Annette Roggenstein

„Ich bin, was ich esse.“ Wir wollen in diesem Kurs einmal genau hinschauen und entdecken, wie wir unseren Körper frühlingsfit machen können, wenn die Tage sonniger und heller werden. Basische Ernährung entlastet den Stoffwechsel von Übersäuerung, schenkt uns langfristige Wohlbefinden und trägt zur Gesunderhaltung bei. Sie versorgt uns außerdem mit wichtigen Mineralstoffen sowie mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die unser Körper für ein gesundes Gleichgewicht benötigt. Eine unkomplizierte pflanzliche Küche, die sich leicht in unseren (stressigen) Alltag integrieren lässt. Wir bereiten leckere, alltagstaugliche und flott zubereitete Gerichte aus dem frühlingshaften Angebot von Gemüse und Obst zu – verfeinert mit stoffwechsellanregenden Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer, Chili, ... Gesundes Schlemmen und Genuss pur! Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie die basische Ernährungsweise aus. Zahlreiche Koch-, Ernährungs- und Lebensmitteltipps einer basenreichen Kost runden den Schlemmervormittag ab. Alle Gerichte sind vegetarisch und lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste.

Lebensmittelkosten (und Rezeptheft) in Höhe von ca. 18,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 18.03., 10:00-14:00 Uhr
29,30 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Küche

NEU!

231-88379

Wir bringen den Urlaub in die Küche

Annette Roggenstein

Köstliche Rezepte inspiriert von der Mittelmeerküche bringen Urlaubsgefühle an den heimischen Herd. Die mediterrane Küche ist nicht nur lecker und abwechslungsreich sondern auch sehr gesund. Viel Gemüse, Olivenöl, Knoblauch, Kräuter und Gewürze sind wichtige Bestandteile. Daraus bereiten wir raffinierte Gemüsevariationen, Hauptgerichte, Suppen, Aufstriche, Salate und Desserts aus Urlaubsländern wie Italien, Griechenland, Frankreich und Spanien zu und sorgen für Urlaubsstimmung und gute Laune. Freuen Sie sich auf eine Reise zu den besten Küchen rund um das Mittelmeer. Alle Gerichte sind vegetarisch und lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Lebensmittelkosten von ca. 18,00 € sind im Kurs zu bezahlen. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten (und Rezeptheft) in Höhe von ca. 18,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 24.06., 10:00-14:00 Uhr
29,30 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Küche

NEU!

Online-Kurse & Vorträge

zu Themen aus allen Fachbereichen
finden Sie unter:

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





Volkshochschule
Tübingen e.V.

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

Kursleiterinnen oder Kursleiter

Was Sie grundsätzlich mitbringen sollten ...

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

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

**Neues ausprobieren.
Online. Von überall aus.**



**Ein
ganzer
Sommer
für 25 Euro.**

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:



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

