

Volkshochschule in Kusterdingen

Immenhausen | Jettenburg | Mähringen | Wankheim



Frühjahr / Sommer 2024

www.vhs-tuebingen.de

Essen und Trinken

241-85100

Persisch vegan

Eni Mousavi

Die persische Kultur ist mehrere tausend Jahre alt und bietet leichte und köstliche Speisen, die mit orientalischen Gewürzen wie Kardamom, Kurkuma oder Safran verfeinert sind. Trockenfrüchte und Nüsse ergänzen den herrlich duftenden Basmati-Reis. Feine Saucen mit Hülsenfrüchten, frischem Gemüse und Kräutern, oder auf Basis von Tomaten runden die Mahlzeiten ab. Es wird gemeinsam ein 3-Gänge Menü gekocht, das alle Gäste begeistern wird. Eni Mousavi ist vegane Ernährungsberaterin und beantwortet Fragen zur gesunden und nachhaltigen Ernährung. Lebensmittelkosten: ca. 23,- € sind im Kurs zu bezahlen. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste. 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.

Samstag, 24.02., 15:00-20:00 Uhr, 40,00 €

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche



241-85101

Hülsenfrüchte neu entdeckt

Proteinreich, vollwertig, pflanzlich

Eni Mousavi

Hülsenfrüchte sind wundervoll: sie sind preiswert, nachhaltig, sättigend, Blutzucker regulierend und vor allem schmecken sie fantastisch. Im Kurs werden Aufstriche für die Brotzeit, feurige Hauptgerichte, feine Salate und sogar ein fluffiger Nachtisch aus Hülsenfrüchten zubereitet, um dieses verlorengegangene Lebensmittel neu

zu entdecken. Es werden ausschließlich pflanzliche Produkte verarbeitet. Eni Mousavi ist vegane Ernährungsberaterin. Während dem Kurs beantwortet Sie auch Fragen zur gesunden und nachhaltigen Ernährung. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behälter für eventuelle Reste. Lebensmittelkosten: ca. 20,- € inkl. Getränke 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.

Donnerstag, 29.02., 16:30-21:30 Uhr, 40,00 €
Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche

241-85102

Thai Streetfood

Sona Hannaleck

An diesem Abend kochen wir gemeinsam die beliebtesten Gerichte auf Thailands Straßen z.B. Tom Kha Ghai (pikante Hühnersuppe), Som Tam Ghai Yang (Papaya-salat mit Karotten), Hähnchen Satay (Hähnchenspieße mit Erdnussoße und Reis) und Gemüse-Frühlingsrollen mit Chilisoße. Lebensmittelkosten: ca. 15,- € inkl. Getränke sind im Kurs zu bezahlen. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behälter für eventuelle Reste. 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.

Freitag, 19.04., 18:15-22:00 Uhr. 30,00 €
Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche

Tanzen

241-85200

Tanzen 60 plus

Gerlinde Merkel

Bewegung hält fit, sowohl körperlich als auch geistig. Was wäre da besser geeignet als „Tanzen“. Gemeinsam lernen wir mit viel Spaß Tänze aus aller Welt, im Kreis oder zu Paaren. Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner/-inn nicht erforderlich. Achtung: unregelmäßige Termine.

**Termine: 20.02., 5.03., 19.03., 9.04.,
23.04., 4.06., 18.06., 2.07., 16.07.,
Uhrzeit: 15:00-16:00 Uhr, dienstags, 72,00 €**
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Trommeln

241-85202

Trommeln Schnupperkurs 60 plus

Roswitha Höflacher

Trommeln im Alter ist eine feine Sache. Automatisch wird beim Erlernen einfacher Rhythmen die Konzentrationsfähigkeit und Rechts-/Linkskoordination geschult. Der gemeinsame Groove fördert das soziale Miteinander, eine besondere Energie wird spürbar.

Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 10.-€ und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab 12.03.

8 Termine, 74,70 €

**Altes Schulhaus Kusterdingen,
Hindenburgstr. 5**

Kreativ

241-85214

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

Monika Fercho

Dieser Malkurs ist eine Einladung wieder in Kontakt zu kommen mit Ihrer natürlichen kreativen Ausdrucksfähigkeit. Wenn Sie die Freude am spontanen Ausdruck erleben möchten, frei von äußeren Erwartungen und ohne Leistungsdruck, dann sind Sie herzlich eingeladen, das Intuitive Malen kennenzulernen.

Intuitives Malen bedeutet aus dem Unbekannten heraus zu malen, ohne einen Plan im Kopf zu haben. Jeder kreative Prozess gleicht einer Reise voller Überraschungen. Mit Freude am schöpferischen Spiel mit Farben und Formen entdecken Sie ihre individuelle Ausdrucksweise und ihren einzigartigen Malstil. Im Kurs lernen Sie kreativitätsfördernde Übungen kennen, die Sie in ihrem freien Selbsta Ausdruck unterstützen. Sie machen ihre eigenen Erfahrungen mit wichtigen Grundlagen kreativer Prozesse, die ich Ihnen vermittele und ich begleite ihren Malprozess individuell. Wir malen mit Gouache-Farben auf Papier. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von ca. 5,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

Samstag, 24.02., 10:00-13:00 Uhr, 13:30-16:30 Uhr

13:00-13:30 Mittagspause, 60,70 €

**Altes Schulhaus Kusterdingen,
Hindenburgstr. 5**



241-85215

Collage – Dem Glück auf die Sprünge helfen

Vom Stress in die Entspannung kommen

Monika Fercho

Wir gestalten eine Collage als inneres Wohlfühl-/ Entspannungs-/Kraft-/ Visions-bild und setzen so unseren Glückskreislauf in Gang. Bitte alte Zeitschriften und Schere mitbringen.

Samstag, 02.03. 14:00-17:00 Uhr, 28,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

241-85216

Deko-Herzen aus Weide

Monika Frischknecht

Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin stellt jede/-r Teilnehmer/-in im Kurs mehrere Herzen aus ungeschälter Weide her (zwei- und dreidimensional). Sowohl im Innen- als auch im Außenbereich kommen diese dekorativen Objekte sehr gut zur Geltung. So können diese schönen Schmuckstücke z.B. in Form von Steckern für den Garten, als Blickfang auf Balkon oder Terrasse, als Dekoration in der Wohnung oder auch als Grabschmuck verwendet werden. Die Größe der Herzen liegt im Bereich von ca. 30 – 60 cm.

Materialkosten ab 15 € pro Herz, je nach Größe und Verbrauch. Die Abrechnung erfolgt im Kurs.

Samstag, 20.04., 10:00-16:00 Uhr, 56,00 €

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Werkraum



Yoga

241-85300

Yoga

Hanne Helber

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

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 13.05.24

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 19.02., 15 Termine, 180,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

241-85301

Hatha-Yoga

mit Schwerpunkt auf die Chakren

Sabine Balch

Hatha-Yoga beinhaltet Körperhaltungen (Asanas), Meditation, Atem- und Entspannungsübungen, durch die die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gestärkt werden. Entsprechend werden in diesem Kurs Bewegungs-, Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen geübt, die die körperliche Wahrnehmung und Beweglichkeit, die Muskelkraft, sowie Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern. 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. Jeder Teilnehmer übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und wird entsprechend gefördert. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

montags 19:45-21:15 Uhr, ab 19.02., 8 Termine, 96,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

241-85302

Hatha-Yoga

Elke Alonso-Krist

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

freitags 09:45-11:00 Uhr, ab 23.02.,

15 Termine, 150,00 €

**Altes Schulhaus Kusterdingen,
Hindenburgstr. 5**

Entspannung

241-85303

Tief entspannt – warum eigentlich nicht?

Axel Promies, Diplom-Psychologe

Wie kommt es dazu, dass wir als erwachsene Menschen oftmals nicht mehr wissen, wie wir uns tief entspannen können? Dieser Frage wollen wir an den Kursabenden nachgehen. Daneben gibt es jedes Mal Gelegenheit, mit dem Gefühl in Kontakt zu kommen, tief entspannt zu sein. Nach einem einleitenden Vortrag mit anschließender vertiefender Erkundung im Gespräch wird jeweils eine gezielte Übungsanleitung zur Entspannung gegeben. Zur Anwendung kommen dann Methoden des Körper- und Atemgewahrseins, Fantasiereisen und Entspannungstrancen. Abschließend ist noch Raum für Fragen und Kommentare zur persönlichen Übungserfahrung.

montags 19:45-21:45 Uhr, ab 17.06.

6 Termine, 96,00 €

**Altes Schulhaus Kusterdingen,
Hindenburgstr. 5**

i

Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de

241-85305

Autogenes Training

Christine Rohrmann

Mit Autogenem Training nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Gelassenheit. Es stellt sich ein Zustand der tiefen Ruhe, Entspannung und Erholung ein. Auch Stressreaktionen, nervöse Beschwerden sowie Schlafstörungen werden positiv beeinflusst. Und das passiert allein durch Ihre Vorstellungskraft. Probieren Sie es mal aus. Ich freue mich auf Sie!

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

donnerstags 16:45-17:45 Uhr, ab 22.02.

10 Termine, 80,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

Bewegung und Fitness

241-85308

Zumba® Gold

Daniela Gaiser

Perfekt für aktive Menschen, die nach einem passenden Zumba® – Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba® – Choreografien, macht Spaß – und ohne es zu merken wird man fit. Ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

donnerstags 18:15-19:15 Uhr, ab 07.03., 8 Termine,

64,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Jumping Fitness

Sascha Sautter

Jumping ist ein dynamisches Workout auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln und Faszien-elemente aktiviert. Durch den federnden Untergrund ist es besonders gelenkschonend, verbessert die Kondition und fördert Koordination und Gleichgewicht. Jumping ist für Teilnehmer/-innen jedes Fitness-Levels geeignet, da jeder seine individuelle Trainingsintensität selbst bestimmen kann. Die Kombination aus schweißtreibendem Ausdauertraining und energiegeladener Musik ist motivierend und effektiv, sorgt für eine tolle Gruppendynamik und macht gute Laune. Sei dabei und hüpf dich fit und glücklich! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Trinken, beim Auf- und Abbau wird um Mithilfe gebeten.

241-85310

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 19.02.

5 Termine, 40,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

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

241-85311

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 19.02.

5 Termine, 40,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

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

241-85312

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 08.04.

5 Termine, 40,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

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



241-85313

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 08.04.

5 Termine, 40,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

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

241-85314

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 03.06.

7 Termine, 56,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

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

241-85315

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 03.06.

7 Termine, 56,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

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



241-85322

Pilates

Elke Alonso-Krist

Pilatesübungen stärken sämtliche Muskelgruppen, fördern die Dehnfähigkeit, Gelenke werden mobilisiert, Körperhaltung und Körperbewusstsein werden verbessert und steigert so ihre Gesundheitskompetenz für den (Berufs-)Alltag. Kern der Pilatesübung ist das sog. „Powerhouse“, welches sämtliche Muskeln des Bauchraumes, Rumpfes unteren Rückens sowie des Beckenbodens umfasst. Speziell die tieferliegenden kleineren oft schwächeren Muskeln werden gekräftigt. Pilates wird ruhig, fließend sehr konzentriert und unter Atemkontrolle durchgeführt.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 23.02.

15 Termine, 120,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

241-85326

Qigong

Der Kurs ist für Einsteiger/-innen
und Fortgeschrittene geeignet

Mechthild Bigge

Qigong ist ein wertvoller, ganzheitlicher und sanfter Übungsweg zur Gesunderhaltung und Stärkung der Lebenskraft (Qi), basierend auf dem jahrhundertealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die langsamen, fließenden Bewegungsübungen tragen dazu bei, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren, zur Ruhe zu kommen, Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir werden in diesem Kurs kleine gut erlernbare Bewegungsfolgen aus verschiedenen Übungsreihen gemeinsam praktizieren, unterbrochen

von Anleitungen zu Ruheübungen im Sitzen. Ich werde Informationen zu Hintergründen des Qigong einfließen lassen und Material zum selbständigen Weiterüben zur Verfügung stellen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, mit warmen Socken oder weichen Schuhen und bringen Sie gerne ein Getränk mit. Es ist k e i n e Matte erforderlich!

Achtung: kein Kurs am 22.04.,

montags 09:15-10:30 Uhr, ab 08.04.

11 Termine, 110,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

Stretching und Faszientraining

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

241-85330

Elena Ziegler

mittwochs 17:15-18:15 Uhr, ab 10.04.

13 Termine, 104,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

241-85331

Elena Ziegler

mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 10.04.

13 Termine, 104,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

241-85339

Fit mit Gymnastik für Ältere

Christine Rohrmann

Die Kurse bieten ein abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Ihres Wohlbefindens. Wir kräftigen Muskeln und Gelenke, fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht, damit Sie noch lange unabhängig und gesund bleiben können. Eine wohltuende Entspannung sowie Dehnübungen runden die Stunde ab. Ich freue mich auf Sie!

donnerstags 09:30-10:30 Uhr, ab 29.02.

15 Termine, 120,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

241-85340

Rückenfit

Karin Bauer

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

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 19.02.

17 Termine, 136,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

241-85342

Wirbelsäulengymnastik

Inge Hellmich

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Gezielte Übungen für Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung verhelfen uns mit Spaß zu Rücken gerechterem Verhalten im Alltag.

dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab 20.02.

15 Termine, 120,00 €, Turnhalle Mähringen

241-85350

Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik

Ulrike Schmid

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird. Bitte Turnschuhe/Gymnastikschuhe und Isomatte mitbringen.

dienstags 08:30-09:30 Uhr, ab 27.02.

15 Termine, 120,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

241-85359

Fitmix

Karin Bauer

Dieser Kurs bietet ein Kraftausdauertraining mit Musik und Spaß zum Aufbau von Fitness, Kraft, Koordination und Körperempfinden. Funktionelle Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper wirken

Bewegungsmangel und Stress entgegen. Bitte eigene Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02., 17 Termine,
136,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

Rund ums Wasser

Aquafitness

Nicola Venter-Imamoglu

Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquafitness das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

241-85360

**mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab 21.02.
15 Termine, 90,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

241-85361

**mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab 21.02.
15 Termine, 90,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

241-85362

**mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab 21.02.
15 Termine, 90,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**



Aqua-Zumba®

Nina Karle-Daiber

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

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

241-85363

freitags 19:00-19:45 Uhr, ab 12.04.

12 Termine, 72,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

241-85364

freitags 20:00-20:45 Uhr, ab 12.04.

12 Termine, 72,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

Französisch

241-85402

Französisch für Wiedereinsteiger/-innen A2.2

Jocelyne Launay

Sie haben schon einmal Französisch gelernt und möchten jetzt Ihre schlummernden Kenntnisse aktivieren. In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden dadurch nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer. Alors si vous aimez parler français, soyez bienvenu !!! Lehrbuch: Voyages Neu A2 Lektion 6-7 ISBN 978-3-12-529422-6

**donnerstags 17:00-18:30 Uhr, ab 14.03., 12 Termine,
120,00 €, Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen,
Klassenraum**



Exkursion

241-85380

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

Lernen sie die Wildpflanzen des Frühlings und ihre Verwendung in der Küche, als Pflegeprodukt oder Tee kennen. Ein Script kann für 3.00 Euro bei der Kursleiterin erworben werden. Treffpunkt: Parkplatz obere Hülbe beim Friedhof, Kusterdingen

Sonntag, 14.04., 16:00-18:30 Uhr, 15,00 €

Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung

Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de



Leitung:

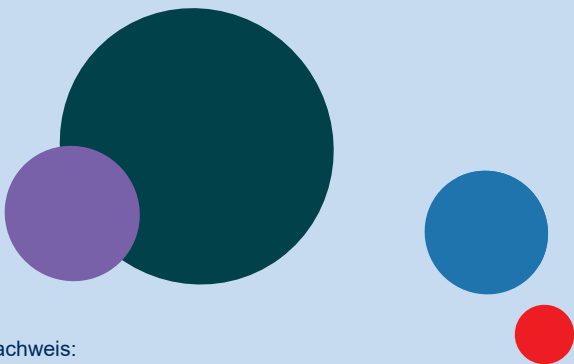
Birgit Mann
Elsa-Brandström-Str. 18
72127 Kusterdingen
kusterdingen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de



Bildnachweis:

Für alle Bilder liegen die Rechte bei der vhs,
wurden uns übertragen oder sind lizenziert nach CC0.