Volkshochschule in Kirchentellinsfurt

Sep 2025 – Feb 2026
www.vhs-tuebingen.de

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.

Vortrag für Eltern

252-84100V

NEU!

Starke Kinder – Starke Eltern

Wie Sie Ihr Kind für den Alltag stärken

Luise Baer

Wünschen Sie sich auch, dass Ihr Kind selbstbewusst und sicher durchs Leben geht? An herausfordernden Situationen wächst, statt daran zu zerbrechen? Doch wie können wir sie als Eltern, Pädagogen oder nahestehende Person dabei unterstützen, mit den Herausforderungen des Alltags gut umzugehen? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie wertvolle Impulse und Strategien, die Ihnen dabei helfen, Ihr Kind stark zu machen. Und das Beste? Sie stärken direkt auch sich selbst. Sie erfahren, wie Mobbing im Keim erstickt werden kann und wie Sie ihr Kind davor schützen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie durch bewusste und empathische Kommunikation das Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken. Dabei legen wir großen Wert darauf, dass Sie das „Warum“ hinter diesen Ansätzen verstehen, denn wenn Sie das „Warum“ kennen, ergibt sich das „Wie“ oft von allein. Darüber hinaus geben wir Ihnen praktische Tipps an die Hand, damit Ihr Kind lernt, mit Beleidigungen und Anfeindungen souverän umzugehen und sich in schwierigen sozialen Situationen behaupten kann.

Warum sollten Sie teilnehmen?

Dieser Vortrag bietet Ihnen nicht nur praxisnahe Informationen, sondern auch die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Gemeinsam erarbeiten wir Ansätze, wie Sie Ihre Kinder sicher und stark durchs Leben begleiten können.

Zielgruppe: Alle Eltern und Erwachsene, die ihre Kinder bestmöglich auf die Herausforderungen des Alltags vorbereiten möchten.

In Kooperation mit dem Förderverein der Graf-Eberhard-Schule e.V.

Anmeldung erforderlich.

Do, 22.01., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de

Gesundheitsvorträge

252-84101V

NEU!

Bluthochdruck – Ursachen, Diagnose und Therapie

Vortrag mit Dr. med. Matthias Keim, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Reutlingen

Bluthochdruck betrifft in Deutschland Millionen von Menschen. Die Folgen eines unbehandelten hohen Blutdrucks sind schwerwiegend und betreffen viele Organe, wie z. B. Herz, Gefäße, Nieren und Gehirn. Wird ein Bluthochdruck erkannt, lässt er sich in fast allen Fällen wirkungsvoll senken. Damit können Folgeerkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt in vielen Fällen verhindert werden.

Der Referent berichtet über die Ursachen und Risiken des Bluthochdrucks und wie diese durch eine wirkungsvolle Behandlung zu beherrschen sind. Im Anschluss des Vortrags besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Alles Gute. KVBW Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Anmeldung erforderlich.

Do, 13.11., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

252-84102V

NEU!

Grauer Star (Katarakt)

Vortrag mit Tip Dr./Univ. Istanbul Hasan Özdin, Facharzt für Augenheilkunde, Tübingen

Unser Sehvermögen ist ein wertvolles Gut, das wir oft als selbstverständlich ansehen – bis das Sehen im Alter durch den sogenannten Grauen Star, auch Katarakt genannt, erschwert wird. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über den Grauen Star und die aktuellen Möglichkeiten, Ihre Sehqualität wiederherzustellen.

Der Referent erklärt zunächst die Ursachen und Symptome des Grauen Stars und gibt einen Überblick über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, die heute zur Verfügung stehen. Eine der wichtigsten Entscheidungen bei der Kataraktbehandlung ist die Wahl der passenden Intraokularlinse, die anstelle der getrübten Linse ins Auge eingesetzt wird. Hier gibt es eine große Vielfalt an Linsen, die je nach Lebensstil, Bedürfnissen und Sehgewohnheiten ausgewählt werden können.

Dank modernster Technik und minimalinvasiver Verfahren ist die Kataraktoperation heute eine der sichersten und erfolgreichsten Eingriffe in der Augenheilkunde. Der Referent gibt Ihnen einen Einblick in die neuesten Entwicklungen in der Linsentechnologie und Chirurgie, die

die Präzision und Sicherheit dieser Behandlung weiter erhöhen. Mit computergestützten Vermessungssystemen ist es möglich, die Operation individuell auf das Auge des Patienten abzustimmen und so die bestmögliche Sehqualität zu erreichen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.
Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.
Anmeldung erforderlich.

Alles Gute.
KVBW
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Do, 05.02., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

Wirtschaft & Recht

252-84103V

NEU!

Einbrüche verhindern

Kristof Scholl
Ein Einbruch in den persönlichen Lebensraum – in Häuser oder Wohnungen – ist für die Betroffenen ein unerwarteter Schock. Neben dem rein materiellen Schaden belastet die Opfer besonders das verloren gegangene Sicherheitsgefühl sehr. Die Polizei gibt nützliche Tipps für wirkungsvolle Verhaltensregeln – die einfach umzusetzen und häufig fast kostenlos sind – sowie eine verständliche Einführung in die technischen Möglichkeiten des Einbruchschutzes.
In Kooperation mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Reutlingen.
Anmeldung erforderlich.

Do, 04.12., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

252-84105V

NEU!

Vermögen zu Lebzeiten auf die nächste Generation übertragen

Thomas Lowski
Vortrag mit Thomas Lowski
Der Wunsch, Vermögen vor dem Erbfall zu übertragen, besteht oft. Dies geschieht häufig durch vorweggenommene Erbfolge, um den Zugriff von Schwiegerkindern oder familienfremden Personen zu verhindern oder Steuerbelastungen zu minimieren. Der Vortrag zeigt, wie man Vermögen zu Lebzeiten überträgt, wichtige Details beachtet und Nachfolgeplanungen durch Testamente gestaltet.

Do, 16.10., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

Handwerk und Kunsthandwerk

252-84201

NEU!

Fadenkunst für Kids – erstelle Dein eigenes Nagelbild!

Kreativ-Workshop für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Gabriele Hilberer-Klöpfer

Du liebst es zu basteln und möchtest mal was ganz Besonderes ausprobieren? String-Art – auch bekannt als Nagelbild – ist eine tolle Basteltechnik, bei der Fäden um Nägel gespannt werden, bis daraus ein cooles Motiv entsteht. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch deine Konzentration und Geschicklichkeit. Folgende Motiv-Vorlagen stehen zur Auswahl: Stern, Herz, Pfote, Schmetterling oder Buchstabe. Auch toll als Weihnachtsgeschenk geeignet! Wenn du gerne ein anderes (einfaches) Motiv gestalten möchtest, kannst du einfach deine Vorlage auf einem Blatt Papier mitbringen. Beachte dabei, dass das Holzbrett, auf dem genagelt wird, das Format 25x20 cm hat – d.h. deine Vorlage muss etwas kleiner sein.

Das Holzbrett und Nägel werden gestellt, ein Unkostenbeitrag von 4,00 € ist direkt im Kurs zu bezahlen.
Bitte mitbringen: einen kleinen Hammer und Wollreste (falls vorhanden).

Fr, 21.11., 15:00-18:00 Uhr, 28,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, BK Raum

252-84202

NEU!

Linoldruck

Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren.

Rhiannon Heusel

In diesem Kurs entdecken wir die vielseitige Technik des Linoldrucks, mit der bunte und ausdrucksstarke Drucke hergestellt werden können. So kann jeder/-e seine eigenen Geburtstagskarten, Geschenkpapier, Weihnachtskarten oder Bilder mit individuellen Ideen und Entwürfen selbst drucken. Wir werden Schritt für Schritt eigene Zeichnungen oder Motivwünsche auf Linoleum übertragen, dieses mit unterschiedlichen Schnitzwerkzeugen bearbeiten und am Ende mit der Druckpresse oder von Hand vielfältige Drucke erstellen. Mit der Druckplatte können dann auch noch zu Hause beliebig viele Drucke hergestellt werden.
Gerne dürfen eigene (z. B. auch weihnachtliche) Wunschmotive (bis Größe DIN A5) als Vorlage mitgebracht werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Malerkittel, Bleistift, wer möchte Motive/Bildvorlagen.

Sa, 11.10., 10:00-12:30 Uhr
Sa, 18.10., 10:00-12:30 Uhr
47,00 €, Graf-Eberhard-Schule
Kirchentellinsfurt, BK Raum

252-84203

Kreative Tonwerkstatt

Seifenschalen, Lieblingstassen, Butterdosen

Ulrike Sarvari

Wir modellieren kleine Gebrauchsgegenstände aus Ton wie z. B. Seifenschalen, Lieblingstassen, Butterdosen. Auch eigene Ideen können unter Anleitung hergestellt, bemalt und glasiert werden. Werkzeuge werden gestellt, Ton und Glasuren je nach Verbrauch im Kurs werden direkt bei Frau Sarvari abgerechnet.
Achtung: kein Kurs am 10.10.

freitags 18:00-21:00 Uhr, ab 26.09., 3 Termine, 72,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, BK Raum

Literatur

252-84210

Literatur im Gespräch

Michael Raffel

Jede/-r liest ein Buch auf ganz eigene Art, und jede davon ist wertvoll. Gemeinsam erschließen wir uns im Gespräch ausgewählte Bücher und bereichern unsere individuellen Lektüren mit denen der anderen.

Termine: 15.10., 19.11.,17.12., 21.01., 18.02.
mittwochs 19:00-20:30 Uhr
60,00 €, Gemeindebücherei Kirchentellinsfurt

Kulinarische Streifzüge

252-84301

Tapas und Paella

Ricardo Herreros

Hol Dir den Urlaub nach Hause! Während die Paella valenciana im Ofen schmort, bereiten wir typische spanische Tapas vor: Pimientos de Padron, Champignons in Chili-Honig-Sud, Garnelen in Weißwein, Runzel-Kartöffelchen mit Mojo Rojo und Mojo Verde, Kartoffeltortilla, Fleischbällchen in Tomatensauce, gefüllte Thunfischtaschen, Hähnchenspieße in Sherrysauce und zum süßen Abschluss Birnen in Rotwein. 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: Schürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, scharfes Messer, Behältnis für evtl. Speisereste.

Fr, 07.11., 18:00-22:00 Uhr
32,00 € + 16,00 € Lebensmittelkosten
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche

252-84302

Currygerichte aus Indien

Kochkurs

Sona Hannaleck

Genießen Sie indische Küche aus der Heimat der Dozentin! In entspannter Atmosphäre bereiten wir ein leckeres Fünf-Gänge-Menü. Gekocht wird nach den traditionellen Familienrezepten: Gemüse-Samosas mit Minzjoghurt-Soße, aromatisches Blumenkohl-Kartoffel-Curry, Kichererbsen-Curry, Chicken-Korma mit Gewürzreis, Möhren-Rosinen-Halwa als Dessert plus fruchtigem Mango-Lassi. In der Gebühr sind 15 € Lebensmittelkosten, inkl. Getränke, enthalten.

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: Schürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, scharfes Messer sowie ein Behältnis für eventuelle Speisereste.

Sa, 22.11., 14:15-18:00 Uhr
30,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche

252-84303

NEU!

Gaumenfreuden aus Persien

Kochkurs

Reza Haidari-Kahkesh

Landschaftliche und klimatische Vielfalt eines großen Landes, zusammen mit einer herzlichen Gastfreundschaft, Toleranz und Offenheit für alles Neue, gewürzt mit der vielfältigen Lebensweise unterschiedlicher Volksgruppen – das sind die Zutaten der persischen Küche! Begeben Sie sich mit dem Kochbuchautor und Gourmet Reza Haidari Kahkesh auf eine Genussreise. Kreieren Sie in einer schönen Kochumgebung einzigartige persische Speisen. Der erfahrene Dozent veröffentlichte 1997 sein erstes Kochbuch „Kulinarisches aus Persien“. Es folgte ein weiteres Kochbuch „Gaumenfreude aus Persien“ und nebenbei kreiert er Gewürzmischungen.

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: Schürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, scharfes Messer sowie ein Behältnis für eventuelle Speisereste.

Sa, 11.10., 16:00-22:00 Uhr
48,00 € + 38,00 € Lebensmittelkosten
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche

Reza Haidari-Kahkesh

252-84304

Kaffeeverkostung in der Kirchentellinsfurter Kaffeerösterei

Jannik Reiff

Wir nehmen Sie an diesem Abend mit in die spannende Welt des Kaffees und zeigen, wie vielfältig und unterschiedlich Kaffee schmecken kann!
Angefangen mit Wissen rund um den Kaffeeanbau, den Ernteprozess & die Röstung möchten wir tiefer in die Zubereitung einsteigen und hier die wichtigsten Basics vermitteln.
An diesem Abend lernen Sie anhand einer Verkostung die geschmacklichen und sensorischen Unterschiede zweier verschiedener Kaffees kennen. Zudem geben wir Ihnen Tipps für die Kaffeezubereitung zu Hause mit.
Treffpunkt: Kaffeerösterei roastbears, Im Gässle 25, 72138 Kirchentellinsfurt

Mi, 05.11., 19:00-21:00 Uhr, 16,00 €
Kaffeerösterei roastbears, Im Gässle 25, 72138 Kirchentellinsfurt

Meditation

252-84333

NEU!

Meditations- und Achtsamkeits Workshop

Sabine Fischer

Welche positiven Auswirkungen hat regelmäßiges Meditieren? Wie kann ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren? Dies ist ein Workshop zum Kennenlernen, Anknüpfen oder Vertiefen verschiedener achtsamkeitsfördernder Methoden.

Wir werden uns mit unterschiedlichen Varianten der Meditation und Achtsamkeit beschäftigen. Wir erlernen und vertiefen Techniken, um den Körper zu regulieren und zur Ruhe kommen zu lassen. Wir erforschen, wie es uns gelingt, unsere Gedanken ziehen zu lassen und bei uns zu bleiben. Wir erlangen dadurch innere Ruhe, einen fokussierten Geist sowie seelisches und mentales Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, zwei Kissen (wenn vorhanden Meditationskissen), schwarzer Filzstift und Fineliner, Pausensnack und ausreichend Getränke.

Sa, 15.11., 10:00-14:30 Uhr, 36,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de

Bewegung, Fitness und Entspannung

252-84334

Qigong

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 bequeme Kleidung tragen, warme Socken oder weiche Schuhe sowie ein Getränk mitbringen.

montags 18:30-19:45 Uhr, ab 06.10., 10 Termine, 100,00 €, Volksbänkle, Kirchentellinsfurt

Hatha Yoga

Lilo Brand

Nach der Arbeit ist vor der Entspannung!

Dieser Kurs ermöglicht es, den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen und sich bewusst Zeit für die Wahrnehmung von Körper und Geist zu nehmen. Mit entspannenden, dehnenden und fließenden Bewegungen, Entspannungs- und Atemübungen können An- und Verspannungen gelöst und der Körper mobilisiert werden. Die eigenen Gesundheitskompetenzen und -ressourcen werden gestärkt werden für Regeneration und Erholung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, lockere und bequeme Bekleidung.

252-84338

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 25.09.
8 Termine, 96,00 €, Volksbänkle, Kirchentellinsfurt
Achtung: kein Kurs am 9.10., 16.10.

252-84339

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.12.
8 Termine, 96,00 €, Volksbänkle, Kirchentellinsfurt

Wirbelsäulengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte mitbringen: Turnschuhe und eine Gymnastikmatte.

252-84340

Angelika Singer

montags 18:30-19:30 Uhr, ab 22.09.
15 Termine, 120,00 €
Kleine Turnhalle Kirchentellinsfurt

252-84341

Angelika Singer

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 22.09.
15 Termine, 120,00 €
Kleine Turnhalle Kirchentellinsfurt

252-84343

Frauengesundheit – machen Sie sich und Ihren Beckenboden fit!

Christina Erben

Der Beckenboden hat eine weitreichende Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Er ist eine wichtige Stütze der inneren Organe und beeinflusst Körperhaltung und Körperstatik. Schwangerschaft, schwaches Bindegewebe, körperliche Belastungen und das natürliche Älterwerden können Einfluss auf die Funktionsfähigkeit haben. Dieser Kurs möchte Frauen ansprechen, die einer Beckenbodenfehlfunktion wirksam vorbeugen bzw. entgegnen wollen. Mit leicht erlernbaren Übungen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten im Alltag bietet dieser Kurs wertvolle Hilfe und Unterstützung für Frauen jeden Alters. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke und warme Socken.

dienstags 18:00-19:15 Uhr, ab 04.11.
6 Termine, 60,00 €
Volksbänkle, Kirchentellinsfurt

Pilates

Der Kurs, benannt nach Joseph Pilates, ist für alle, die ein ganzheitliches Training zur Kräftigung und Stabilisierung ihres Körpers suchen. Mit gezielten Übungen kombinieren wir Atemtechnik, Kraft, Koordination und

Dehnung zu einem effektiven Workout. Im Fokus stehen Bauch, Hüften, Gesäß und Rücken – die sogenannte Körpermitte oder das „Powerhouse“. Pilates stärkt sanft die tiefen Muskeln, fördert Entspannung und verbessert die Flexibilität. Die Intensität des Ganzkörpertrainings lässt sich individuell anpassen.

252-84346

Achim Wippenbeck

mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 24.09.
8 Termine, 64,00 €
Volksbänkle, Kirchentellinsfurt
Bitte mitbringen: Matte und rutschfeste Socken.

252-84347

Achim Wippenbeck

mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 03.12.
8 Termine, 64,00 €
Volksbänkle, Kirchentellinsfurt
Bitte mitbringen: Matte und rutschfeste Socken.

Tanzpraxis

252-84251

Body Groove für Frauen 50 plus

Schnupperkurs

Jacqueline Weinert
Body Groove – die leichteste Tanzstunde der Welt! Body Groove ist ein sanftes Tanztraining, geeignet für jedes Alter – auch für Leute, die lange mit Sport pausiert haben und wieder fitter werden wollen. Tänzerische Bewegung wirkt sich sehr positiv auf das Herz – Kreislaufsystem,

auf die Beweglichkeit und auf die mentale Ausgeglichenheit aus! Es gibt einfache Schritte, simple Choreografien, Spaß, Körpergefühl und Kreativität stehen im Vordergrund. Zuerst starten wir mit einem ausgiebigen Warm-up, die Stunde endet mit einer kleinen Meditation. Eine Tanzstunde beinhaltet verschiedene Musikrichtungen, von Salsa über Elemente aus dem Flamenco oder Orientalischem Tanz bis hin zu Rock, Pop und Blues kann alles dabei sein. Ziel ist es, sich einfach wieder wohl im eigenen Körper zu fühlen und die Bewegung zu genießen. Wichtig ist, wie Du dich fühlst! Du liebst das Tanzen? Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Handtuch

samstags 14:00-15:00 Uhr, ab 11.10.
3 Termine, 24,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

252-84350

Line Dance

Solotanz in der Gruppe

Gerlinde Merkel

Line Dance ist ein Solotanz in der Gruppe, der unser Gedächtnis und unsere Koordination trainiert und für jede Altersgruppe geeignet ist. Mit viel Freude und passender Musik lernen wir verschiedene Choreografien kennen. Die Musikrichtungen umfassen Country, Rock, Pop sowie aktuelle und bekannte Musik.

Bitte Turnschuhe mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 17.12.

mittwochs 15:30-16:30 Uhr, ab 01.10.
15 Termine, 120,00 €
Richard-Wolf-Halle, Saal, Kirchentellinsfurt

Outdoor

252-84365

Nordic Walking: Gemeinsam in Bewegung

Durch Kirchentellinsfurt und Umgebung
für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wolfgang Gross

In diesem Kurs erwartet Sie eine Einführung in die Technik des Nordic Walking für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Jede Kursstunde beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen und wird dann nach einer Walking-Runde durch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination abgerundet. Nordic Walking ist ein gelenkschonender Ausdauersport bei dem 90% der Muskulatur zum Einsatz kommt, insbesondere werden Schultergürtel, Wirbelsäule und die Armrückseiten aktiviert. Regelmäßiges Training kann u.a. Osteoporose, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen effektiv vorbeugen und ist gut für das Immunsystem. Unsere Walking-Runden motivieren durch die gemeinsame Aktivität im Freien, haben ein moderates Tempo und gehen auf die Kondition der Teilnehmer/-innen ein. Weiter gibt es für die Kursteilnehmer/-innen ein freiwilliges Zusatzangebot zur Teilnahme an einer 10 km Nordic Walking Wanderung in der Umgebung von Tübingen.

Es werden Nordic Walking Stöcke in der Länge von 2/3 der Körpergröße empfohlen. Wer keine Stöcke hat, kann diese beim Kursleiter ausleihen.

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 25.09.
17 Termine, 91,00 €
KirchentellinsfuGraf-Eberhard-Schule,
Kirchfeldstr. Fahrradständer

Rund ums Wasser

252-84370

Aqua-Zumba®

Nina Karle-Daiber

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

montags 16:45-17:30 Uhr, ab 22.09.
11 Termine, 69,00 € + 38,50 € Eintritte
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

252-84371

NEU!

Wassergymnastik

Heike Geckeler

Das Wasser erweist sich hier als ideales Element, das einerseits Widerstand leistet und so für eine höhere Intensität der eigentlich einfachen Übungen sorgt, andererseits garantiert der Auftrieb eine bestmögliche Entlastung von Gelenken, Sehnen, Muskulatur und Wirbelsäule. Mit Musik und Spaß schulen wir Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Geeignet auch für Wiedereinsteiger/-innen und für jedes Alter.

freitags 20:30-21:15 Uhr, ab 10.10.
12 Termine, 72,00 € + 42,00 € Eintritte
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

Sprachen

252-84401

Spanisch A2.1

Marianne Guzman

Sie haben das Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihr Spanischtraining nicht unterbrechen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. In dieser neuen Stufe lernen die Teilnehmenden, sich immer besser in der spanischen Sprache auszudrücken. Wir werden weiterhin mehr über die Kultur entdecken und einige berühmte regionale Feste kennenlernen.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-5146778, ab Lektion 1

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 23.09.
15 Termine, 150,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, TW Raum

252-84402

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sabine Nagel

Der nächste Frankreich-Urlaub steht an und Sie möchten sich in der Landessprache in der Boulangerie oder im Restaurant verständigen können? Dieser Kurs richtet sich an alle frankophilen Personen, die ihre Sprachkenntnisse erweitern und anhand realer Alltagssituationen Sprechen und Schreiben auf Französisch üben möchten. Bienvenue et à bientôt !

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lekt. 8 oder 9, ISBN 978-3-12-529412-7

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 08.10.
10 Termine, 100,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, TW Raum

Bildung verschenken

Sie können Gutscheine für die Volkshochschule in unserem Anmeldesekretariat kaufen und Bildung verschenken. Von Sprachkursen über Bewegungsangebote bis hin zu kreativen Workshops, Sie entscheiden, ob Sie einen speziellen Kurs oder einen Gutschein für eine Veranstaltung nach eigener Wahl verschenken möchten.

Kursleiter/-innen (m/w/d) gesucht!

In allen Fachbereichen heißen wir neue Gesichter im Team der Kursleiter/-innen herzlich willkommen. Von A wie Aquafitness bis Z wie Zumba®, wir freuen uns über ein vielfältiges und innovatives Kursangebot - und das vielleicht mit Ihnen?

Falls Sie im Bereich Sport unterrichten möchten, bräuchten Sie eine Ausbildung im Bereich Gymnastik/Sportwissenschaft oder vergleichbare Qualifikationen (C- oder B-Lizenzen, fortgeschrittenes Studium im sportbezogenen Bereich) oder wenn Sie als Physiotherapeut/-in tätig sind und Freude daran haben, Menschen zu einer gesunden Bewegung zu motivieren, dann zögern Sie nicht, sich unverbindlich an Patricia Ulmer-Tempel (aussenstellen1@vhs-tuebingen.de) zu wenden.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und Ihre Ideen für Kurse zu besprechen.

Was wir bieten:

- Praxiserfahrung als Kursleitung
- Umsetzung individueller und innovativer Kursideen an unterschiedlichen Kursorten im gesamten Stadtgebiet und umliegenden Städten und Gemeinden
- Möglichkeit zur Betreuung und Unterstützung bei der Planung
  und Umsetzung von Kursen
- Ausstellung von Tätigkeitsbescheinigungen
- Zuschuss zur eigenen Kursteilnahme an der vhs Tübingen
- Fort- und Weiterbildungszuschuss

Leitung:

Claudia Döcker
Graf-Eberhard-Schule
Sekretariat
Kirchfeldstr. 15
72138 Kirchentellinsfurt
Tel.: 07121 900338
kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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

Alle Veranstaltungen für Kirchentellinsfurt finden sich laufend aktualisiert hier online

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