

Volkshochschule in Kusterdingen

Immenhausen | Jettenburg | Mähringen | Wankheim



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

Kulinarische Streifzüge

252-85102

Indonesische Küche

Kochkurs

Sona Hannaleck

Wir kochen gemeinsam einige typische köstliche Gerichte aus Indonesien, wie z.B. Lumpias, Gado-Gado-Salat, Gurkensalat süß-sauer, Hühner-Satay mit Erdnusssoße, Nasi Goreng, Bami Goreng und als krönenden Abschluss ein leckeres Dessert: Mango-Limetten-Mousse. Perfekt abgerundet wird unser Menü durch exotische Säfte. 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.

Fr, 24.10., 18:15-22:00 Uhr

30,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche

252-85103

NEU!

Türkische Küche: 3-Gänge-Menü

Filiz Akyol

Entdecken Sie gemeinsam mit Filiz Akyol die Geheimnisse der traditionellen türkischen Kochkunst und bereiten Sie ein vielfältiges 3-Gänge-Menü zu. Wir starten mit einer würzigen Linsensuppe, bevor im Hauptgang Izmir Köfte auf den Tisch kommt – saftige Hackfleischbällchen aus der Region Izmir, begleitet von aromatischem Bulgur mit Knoblauch und Tomaten, einer bunten Gemüsepfanne und einem frischen Salat aus Linsen, Gewürzgurken, Oliven und gemischtem Gemüse. Dazu lernen Sie, wie man Ayran, das erfrischende Joghurtgetränk, ganz einfach selbst herstellt. Den süßen Höhepunkt bildet „Kalbura Basma“, ein traditionelles Gebäck mit Walnüssen, serviert mit türkischem Tee. Zum Abschluss entdecken Sie die Kunst der Zubereitung von türkischem Mokka, der Ihnen einen Hauch Orient nach Hause bringt. Auf Wunsch können auch Raki, Efes (Bier) und Wein dazu getrunken werden (Kosten dafür werden im Kurs beglichen). Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an!

Sa, 24.01., 18:00-22:00 Uhr

32,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche



Filiz Akyol

252-85106

Salben mit Wildpflanzen, Blüten und Wurzeln leicht selbst gemacht

NEU!

Anneliese Braitmaier

Sie lernen im Kurs die Herstellung von Wildpflanzensalben auf Ölbasis usw. kennen und wissen, was drin ist. Lassen Sie sich überraschen. Ein Pflanzenscript ist in der Materialgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: 1 mittelgroße Edelstahlschüssel, Geschirrtuch, 1 Messer, Schneidebrett, 1 kleiner Löffel, 1 kleiner Teller, Papier, Kugelschreiber, Klebeetiketten, 3 leere Cremedosen oder kleine Gläschen, 2 kleine Gläser mit Schraubdeckel ca 100 – 150 ml.

Fr, 17.10., 19:00-22:00 Uhr

24,00 € + 14,00 € Materialgebühren

**Altes Schulhaus Kusterdingen,
Hindenburgstr. 5**



Literatur

252-85120

NEU!

Lust auf Literatur

Ursula Schäfer

Literatur spiegelt die großen und kleinen Themen dieser Welt und ihrer Menschen, beschreibt Biographien und Erfahrungen und erzählt Geschichten aus verschiedenen Kulturkreisen und Zeiten. Wir lesen Werke der klassischen und modernen Literatur (national und international), werfen einen Blick auf die Autor/-innen und ihre Zeit und lassen die erzählte Welt lebendig werden. Im Gespräch miteinander eröffnen sich neue Zugänge und Perspektiven, entstehen neue Horizonte.

Zum ersten Termin bitte lesen: Sayaka Murata:

Die Ladenhüterin

montags: 13.10., 10.11., 8.12., 12.01., 09.02.

18:00-19:30 Uhr, 60,00 €

**Bürger- und Kulturhaus beim Klosterhof,
Kusterdingen**

Trommeln

252-85202

Trommeln 60 plus

mit Vorkenntnissen

Roswitha Höflacher

Die ersten Erfahrungen sind gemacht, die Begeisterung fürs Trommeln geweckt. Weiter geht es in gewohnter Weise mit neuen Techniken und komplexeren Rhythmen. Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 10,00 € und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit. Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen. Achtung: kein Kurs am 11.11.

dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab 07.10.

11 Termine, 103,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

252-85203

Trommeln Schnupperkurs 60 plus

Roswitha Höflacher

Trommeln im Alter ist eine feine Sache. Automatisch wird beim Erlernen einfacher Rhythmen die Konzentrationsfähigkeit und Re/Li- Koordination geschult. Im gemeinsamen groove entsteht eine besondere Energie. Einfach mal reinschnuppern.

Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 5.-€ und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen.

dienstags 11:00-12:00 Uhr, ab 20.01.

4 Termine, 37,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

Bewegung, Fitness und Entspannung

252-85300

Yoga

Pierrick Azou, Maren Gonser

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 24.11., 12.01., 19.1., und 26.1.

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 06.10.

11 Termine, 132,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



252-85301

Hatha Yoga

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 03.11.

12 Termine, 144,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

252-85302

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 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. Achtung: kein Kurs am 24.10., und 30.01.

freitags 09:45-11:00 Uhr, ab 17.10.

12 Termine, 120,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

252-85309

NEU!

Bodystyling – Dein Ganzkörper-Workout!

Aileen Türk

In diesem energiegeladenen Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper. Bodystyling kombiniert effektive Methoden wie Tabata und HIIT, um deine Ausdauer zu steigern, Muskeln zu straffen und Fett zu verbrennen. Abwechslung ist garantiert – mit dem Einsatz von Kleingeräten wie Tubes, Hanteln, Redondo-Bällen, Therabändern und Steppern wird

jede Stunde neu und herausfordernd gestaltet. Egal, ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene – hier kommst du ins Schwitzen und deinem Fitnessziel ein Stück näher!

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 09.10.

16 Termine, 128,00 €

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.

252-85310

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 13.10.

9 Termine, 72,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 45,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

252-85311

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 13.10., 9 Termine,
72,00 €, Turn- und Festhalle Kusterdingen**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 45,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

252-85312

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 12.01., 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.

252-85313

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 12.01., 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.

252-85322

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. Achtung: kein Kurs am 24.10., und 30.01.

freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 17.10.

12 Termine, 96,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



252-85323

NEU!

Ki Do In

Meditation, Atemtechniken und ganzheitliche Bewegungsformen

Susanne Stöffel, Veronika Preuss, Claudia Risch

Ki Do® In ist ein Gesundheitstraining für alle Menschen. Das Ziel ist Freude an der Bewegung für alle, die gerne in Bewegung sind oder in Bewegung kommen möchten. Ki Do® In basiert auf alten koreanischen Bewegungstraditionen und besteht aus Meditation, Atemtechniken und ganzheitlichen Bewegungsformen. Die Grundlagen des Trainings finden sich in der asiatischen und westlichen Gesundheitslehre. Wir üben klare, einfache Bewegungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Dabei wird der ganze Körper aktiviert und durchbewegt mit dem Ziel, Körper und Geist in der Bewegung zu verbinden. Alle führen die Übungen entsprechend ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit aus. Bitte Matte mitbringen und in bequemer Kleidung kommen.

mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab 15.10., 12 Termine, 96,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Stretching und Faszientraining

Elena Ziegler

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 entgegenwirken. Hinweis für Teilnehmer: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und zwei große Handtücher.

252-85330

mittwochs 17:15-18:15 Uhr, ab 24.09.

5 Termine, 40,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

252-85331

mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 24.09.

5 Termine, 40,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

NEU!

252-85332

mittwochs 10:00-11:00 Uhr, ab 05.11.

12 Termine, 96,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

Achtung: kein Kurs am 7.01.

Qigong

Qigong (=Energieübung) ist eine sehr alte Bewegungskunst mit dem Ziel, Körper und Geist gesund und frisch zu erhalten. Qigong wirkt kräftigend und entspannend, es dient einer Verbesserung von Haltung und Gesundheit. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit gehen miteinander einher. Wer Qigong Übungen erlernt hat, hat immer etwas zur Hand um das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Qigong ist für jedes Alter geeignet, auch körperliche Einschränkungen stellen kein Hindernis dar. Im Kurs werden ausgewählte Übungen aus der Reihe der Taiji Qigong Übungen vorgestellt.

252-85333

NEU!

Dorothea Kümmel

Sa, 18.10., 13:00-15:00 Uhr, 16,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

252-85334

NEU!

Dorothea Kümmel

Sa, 22.11., 13:00-15:00 Uhr, 16,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



i

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.

252-85335

NEU!

Qigong

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Jutta Konzelmann

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. Kein Kurs am 8.01.

donnerstags 09:15-10:30 Uhr, ab 09.10.

14 Termine, 140,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

252-85336

Entspannung mit Qigong und Klang

Jutta Konzelmann

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, sowohl die Methode des Qigong kennenzulernen als auch die Wirkung von Klangschalen zu erfahren. Im Mittelpunkt steht das Vertiefen der eigenen Entspannungsfähigkeit. Die Schwingungen der Klangschalen regen, wie auch Qigong, den Qi-Fluss an und tragen so zu einer ganzheitlichen Gesunderhaltung bei. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken/weiche Schuhe.

Sa, 17.01., 10:00-12:00 Uhr, 16,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

252-85340

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. Kein Kurs am 10.11.

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 22.09., 15 Termine,

120,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

252-85350

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 23.09.

12 Termine, 96,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

Move it – Fitnessgymnastik

Beweglichkeit ist sehr wichtig, da diese durch berufliche Situationen oder altersbedingt abnimmt. Muskel verkürzen, Faszien verkleben, dies kann schmerzhaft sein. Hier kommt der ganze Körper zum Einsatz mit Mobilisation, Stretching und etwas Muskeltraining. Das hilft, Ihre Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

252-85351

NEU!

Anja Christel

mittwochs 19:15-20:15 Uhr, ab 24.09.

5 Termine, 40,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

Bitte Turnschuhe/Gymnastikschuhe und Isomatte mitbringen.

252-85352

Anja Christel

mittwochs 19:15-20:15 Uhr, ab 07.01.

6 Termine, 48,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

Bitte Turnschuhe/Gymnastikschuhe und Isomatte mitbringen.

252-85359

Fitmix

Karin Bauer

Dieser Kurs bietet ein Kraftausdauertraining mit Musik und Spaß zum Aufbau von Fitness, Kraft, Koordination und Körperempfinden. Funktionelle Ausdauer-, Kräfti-

gungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper wirken Bewegungsmangel und Stress entgegen.

Bitte eigene Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen. Achtung: kein Kurs am 10.11.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 22.09.

15 Termine, 120,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Rund ums Wasser

Aquafitness

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

252-85360

Nicola Venter-Imamoglu

mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab 24.09.

18 Termine, 108,00 €

Schwimmhalle Kusterdingen

252-85361

Nicola Venter-Imamoglu

mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab 24.09.

18 Termine, 108,00 €

Schwimmhalle Kusterdingen



252-85362

Nicola Venter-Imamoglu

mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab 24.09.

18 Termine, 108,00 €

Schwimmhalle Kusterdingen

Aqua-Zumba®

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

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

NEU!

252-85365

Nina Karle-Daiber

freitags 18:15-19:00 Uhr, ab 26.09.

10 Termine, 63,00 €

Schwimmhalle Kusterdingen

252-85363

Nina Karle-Daiber

freitags 19:05-19:50 Uhr, ab 26.09.

10 Termine, 63,00 €

Schwimmhalle Kusterdingen

252-85364

Nina Karle-Daiber

freitags 20:00-20:45 Uhr, ab 26.09.

10 Termine, 63,00 €

Schwimmhalle Kusterdingen

252-85600

Weihnachtliche Geflechtideen

Monika Frischknecht

Eine Korbmachermeisterin wird zweidimensionale Weihnachtsbäume aus ungeschälter Weide in verschiedenen Größen flechten. Die kleineren Bäumchen können zum Stecken in den Garten/Blumentopf geflochten werden. Die größeren Bäume sind entweder zum Anlehnen an eine Wand oder zum Befestigen an einer Vorrichtung gedacht. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden unterschiedliche Flechttechniken vermittelt. Materialkosten je nach Größe und Verbrauch. Die Abrechnung erfolgt im Kurs.

Sa, 15.11., 09:00-17:00 Uhr, 75,00 €

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Werkraum



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?

Wenn Sie eine Ausbildung im Bereich Gymnastik/ Sportwissenschaft oder vergleichbare Qualifikationen (C- oder B-Lizenzen, fortgeschrittenes Studium im sportbezogenen Bereich) besitzen 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 & innovativer Kursideen
- 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:

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



Alle Veranstaltungen
für Kusterdingen
finden sich laufend
aktualisiert hier online

Bildnachweis:

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