

Semesterschwerpunkt Hier und Jetzt!



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



Semester- schwerpunkt

Hier und jetzt!

„Die Zeit ist aus den Fugen“, ließ Shakespeare seinen Hamlet angesichts der Verwerfungen sagen, in die er bei der Rückkehr in seine Heimat geraten war. Viele Menschen nehmen wie Hamlet den aktuellen Zustand der Welt als beängstigend und verunsichernd wahr. Ein guter Grund, sich im Semesterschwerpunkt im Herbst und Winter darauf zu besinnen, wie es um unsere Gegenwart und unser Lebensumfeld tatsächlich bestellt ist, wie also unser „Hier und Jetzt“ sich gestaltet.

Das Spektrum, das wir in den Veranstaltungen aufzeigen, ist wie immer breitgefächert. Es reicht von der bewussten Wahrnehmung des gerade erlebten Moments über das Einwirken von Vergangenem oder Zukünftigen auf die Gegenwart bis hin zu den aktuellen Verhältnissen und Krisen in der Region und der Welt. Tauchen Sie mit uns in den Kursen, Vorträgen, Führungen und Workshops im Herbst und Winter ins Hier und Jetzt ein!

Auf dem Bücherfest im Jetzt und Hier

252-201110

Musik und Literatur zum 150. Geburtstag von Maurice Ravel

Violetta Khachikyan, Ralf Brückmann

Zum 150. Geburtstag von Maurice Ravel werden zwei seiner bedeutendsten Werke, „Jeux d'eau“ und „Gaspard de la nuit“ vorgestellt. Beide wurden von literarischen Vorlagen inspiriert, ebenso wie „Clair de Lune“ aus der „Suite bergamasque“ von Claude Debussy. Die Pianistin Violetta Khachikyan spielt die drei Musikstücke, Literatur- und Musikkenner Ralf Brückmann stellt die Texte von Henri de Régnier, Aloysius Bertrand und Paul Verlaine vor, die zu den Kompositionen anregten. Gebühr mit Bücherfestband: 16,00 €, Gebühr nur für diese Veranstaltung: 25,00 €. Die Karten bitte auf www.tuebingen-buecherfest.de buchen. Eine Anmeldung über die vhs Tübingen ist nicht möglich. In Kooperation mit dem Tübinger Bücherfest

So, 28.09., 11:00-12:00 Uhr
Westspitze, Eisenbahnstraße 1



Aktuelle Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft

252-10009V

Letzte Chance: Der neue Kanzler und der Kampf um die Demokratie



Robin Alexander

Friedrich Merz steht vor gewaltigen Aufgaben. Während Trump und Putin die alte Weltordnung zerstören, droht die AfD die politische Mitte in Deutschland zu sprengen. Der neue Bundeskanzler will ganz anders regieren als die abgewählte Ampel-Koalition. Dabei sind die Herausforderungen, an denen die Ampel krachend gescheitert ist, dieselben geblieben: Wirtschaftskrise, Klimawandel, Migration und Aufrüstung der Bundeswehr. Ist Friedrich Merz, der bislang keine Regierungserfahrung hat, seiner Aufgabe gewachsen? Und was muss er aus dem Desaster der Ampel lernen, um die vielleicht letzte Chance zu nutzen, unsere Demokratie vor dem endgültigen Aufstieg der extremen Rechten zu bewahren? Eine Veranstaltung in der Online-Reihe „wissen live. vhs.öffnet Horizonte“.

Fr, 26.09., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

252-10012V



Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege

von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Prof. Dr. Werner Plumpe

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland. In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten – von der Eroberung der Neuen Welt über das Zeitalter des Kolonialismus, die Entstehung von Nationalstaaten und die bipolare Weltordnung des Kalten Kriegs bis in die hypervernetzte Welt von heute. Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zeugt durch die Jahrhunderte davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern. Eine Veranstaltung in der Online-Reihe „wissen live. vhs.öffnet Horizonte in Kooperation mit dem d.a.i. – Deutsch-Amerikanisches Institut Tübingen



dem d.a.i. – Deutsch-Amerikanisches Institut Tübingen



**Mi, 08.10., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**

WISSENLIVE
öffnet horizonte

252-10026V



Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Claus Kreß

Im ersten Teil des Vortrags wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion. Eine Veranstaltung in der Online-Reihe „wissen live. vhs.öffnet Horizonte“.

**Do, 06.11., 19:30-21:00 Uhr,
ohne Gebühr, Online**

WISSENLIVE
öffnet horizonte

252-10030V

Neue Technologien und Strafrecht

Wie können Juristen unerwünschte
Nebenfolgen einhegen?

Prof. Dr. Susanne Beck

KI, Gentechnik oder Internet – die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar? Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Prof. Dr. Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben. Eine Veranstaltung in der Online-Reihe „wissen live. vhs. öffnet Horizonte“ in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).



 **acatech**
DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN

Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren? Diesen und anderen Fragen wird die Juristin Prof. Dr. Susanne Beck in ihrem Vortrag nachgehen – und dabei ihre Begeisterung für das Strafrecht und dessen Bedeutung in unserem Alltag weitergeben. Eine Veranstaltung in der Online-Reihe „wissen live. vhs. öffnet Horizonte“ in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

**Di, 18.11., 19:30-21:00 Uhr,
ohne Gebühr, Online**

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

252-10112V

Blut, Geld und Ehre – italienische Mafia in Deutschland

Eine Gefahr für unsere demokratische Grundordnung –
Vortrag

Dr. Alessandro Bellardita

Das Bundeskriminalamt geht davon aus, dass allein in Deutschland über 1.000 Mitglieder der italienischen Mafia leben. Der italienische Staatsanwalt Nicola Gratteri geht sogar von einer deutlich höheren Anzahl aus (etwa das 10-fache!). Doch wie konnte es dazu kommen? Sind wir in Deutschland gegen das Organisierte Verbrechen überhaupt gewappnet? Welche Lehren können wir aus den jahrzehntelangen Erfahrungen italienischer Sonderermittler wie Giovanni Falcone und Rosario Livatino im Kampf gegen die Cosa Nostra, N'drangheta, Sacra Corona Unita und Camorra ziehen? Auf diese und weitere Fragen geht der Strafrichter und Publizist Dr. Alessandro Bellardita in seinem Vortrag ein.



Welche Lehren können wir aus den jahrzehntelangen Erfahrungen italienischer Sonderermittler wie Giovanni Falcone und Rosario Livatino im Kampf gegen die Cosa Nostra, N'drangheta, Sacra Corona Unita und Camorra ziehen? Auf diese und weitere Fragen geht der Strafrichter und Publizist Dr. Alessandro Bellardita in seinem Vortrag ein.

**Di, 18.11., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

252-10207V

Politische Kultur

Verantwortlich handeln in verwirrenden Zeiten

Ulrich Müller

Wer die ungeschriebenen Regeln verantwortlicher Politik verletzt, schadet seinen Mitbürgern, seinem Land und sich selbst. Man denke nur an Donald Trump, dann wird schon mal klar, was Politische Unkultur ist. Doch welche Prinzipien kennzeichnen Politische Kultur? Ulrich Müller hat dazu ein 2024 im Herder Verlag erschienenes Buch mit dem Titel „Kompass politischer Kultur“ geschrieben. Er hat in Tübingen ab Ende der 1960er Jahre Jura studiert und war jahrzehntelang in der Politik tätig (u. a. als Umwelt- und Verkehrsminister des Landes Baden-Württemberg). Sein Vortrag will ein komplexes Thema anschaulich vermitteln. Eine Veranstaltung in Kooperation von der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, Außenstelle Tübingen, und der vhs Tübingen



Di, 25.11., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Landeszentrale
für Politische Bildung, Wilhelmstraße 8

252-10114V

Jüdisch jetzt!

Junge Jüdinnen & Juden über ihr Leben in Deutschland

Andrea von Treuenfeld

Die meisten Nichtjuden in Deutschland sind noch nie – oder zumindest nicht bewusst – einem jüdischen Menschen begegnet. Dementsprechend halten sich in der nichtjüdischen Mehrheitsgesellschaft oftmals uralte Klischees oder bestimmen undifferenzierte Neuzuschreibungen das Bild. Wie aber sieht das jüdische Leben im heutigen Deutschland wirklich aus? Wie fühlen sich Jüdinnen und Juden in diesem Land? Und was bedeutet eigentlich jüdisch, wenn man sie selbst danach fragt? In ihrer Lesung aus ihrem 2023 im Gütersloher Verlagshaus erschienenem Buch „Jüdisch jetzt!“ gibt Andrea von Treuenfeld Einblicke in das Leben und die Biografien von jüdischen Menschen in Deutschland, darunter Noam Brusilovsky, Sveta Kundish, Garry Fischmann und andere. Es zeigt die Vielfalt jüdischer Identitäten und die Erfahrungen einer multikulturell geprägten Generation, die in ihrer Diversität gesehen werden möchte. Eine Veranstaltung in Kooperation von der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, Außenstelle Tübingen, und der vhs Tübingen.



Mi, 26.11., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Landeszentrale
für politische Bildung, Wilhelmstraße 8



252-10310V

New Work – New Culture

Die Alternative zur herrschenden Arbeits- und Wirtschaftsgesellschaft

Günter Thoma

Angesichts der zunehmenden sozio-ökonomischen Zwänge und Krisen, benötigen wir nichts dringender als eine Alternative zur herrschenden Arbeits- und Wirtschaftsgesellschaft. Der Philosoph und Aktivist Frithjof Bergmann (1930-2021) hat hierzu eine vielschichtige und visionäre Konzeption namens New Work – New Culture entwickelt. Der Vortrag führt in das Konzept ein, indem er es als Kritik am herrschenden Arbeitssystem, als die Formulierung eines neuen Arbeitssystems, als Beitrag zur Post-Wachstums-Ökonomie und zu einer neuen Kultur vorstellt.

Di, 02.12., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Saal

252-56240

Teilzeit statt Vollzeit

Mehr Zeit für das Wichtige im Leben

Günter Thoma

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam die vielseitigen Potenziale und Chancen von Teilzeitarbeit und Arbeitszeitverkürzung. Dabei beleuchten wir sowohl die konkreten Umsetzungsbedingungen als auch die Vorteile und Argumente, die für Teilzeitarbeit sprechen. Zusätzlich gehen wir auf Ihre individuellen Fragen und spezifischen Anforderungen ein, um maßgeschneiderte Lösungen für Ihre Situation zu finden. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich für Teilzeitarbeit oder alternative Arbeitszeitmodelle interessieren. Angesprochen sind insbesondere Personen, die ihre Arbeitszeit reduzieren möchten oder sich über Teilzeit bzw. alternative Arbeitszeitformen informieren wollen – egal ob während oder nach Ende des offiziellen Erwerbslebens. Das Seminar eignet sich außerdem für Menschen, die mit ihrer aktuellen beruflichen Situation unzufrieden sind und sich über Möglichkeiten zur Veränderung informieren möchten.

Sa, 11.10., 09:00-15:30 Uhr, 68,00 €, vhs, Raum 110

252-56243

Wie man mittels des Konzepts „New Work – New Culture“ zur eigenen beruflichen Bestimmung kommt

Günter Thoma

Ein Intensiv-Seminar für Menschen, die nicht länger in einem Job untergehen, sondern in einer neuen Arbeit aufgehen und zu sich kommen wollen. Angesichts der zahlreichen Missstände in der Arbeitswelt, die viele Menschen unzufrieden macht, überfordert und so in ihnen den Wunsch nährt, anders arbeiten zu wollen, entwickelte der Philosoph Prof. Dr. Frithjof Bergmann das Konzept „Neue Arbeit – Neue Kultur“. Darin zeigt er Wege auf, um im und außerhalb des Jobsystems die Handlungsfreiheit der Einzelnen entscheidend zu stärken und so die eigene berufliche Lage neu zu bestimmen. Im Seminar werden die Missstände im Jobsystem benannt, mit denen die Teilnehmenden konfrontiert sind. Das Konzept „New Work“ wird vorgestellt und auf die berufliche Situation der Teilnehmenden angewendet.

Sa, 07.02., 09:00-15:30 Uhr

68,00 €, vhs, Raum 110

252-10044V

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.



Prof. Dr. Thomas Klie



Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft. Eine Veranstaltung in der Online-Reihe „wissen live. vhs. öffnet Horizonte“.

Mi, 21.01., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

i

Alle Veranstaltungen

finden Sie laufend auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

Aktuelle Entwicklungen in Naturwissenschaften und im Technologiebereich

252-10028V

Quantencomputer

wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst



Dr. Heike Riel

Quantencomputing – das ist eine völlig neue Art der Berechnung nach den Gesetzen der Quantenphysik. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind. In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht und Durchbrüche bei der Weiterentwicklung der Hardware- und Softwaretechnologie, bei der Verbesserung der Algorithmen und bei der Entwicklung von relevanten Anwendungen erzielt. Quantencomputersysteme treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensystem weitergehen? Eine Veranstaltung der Online-Reihe „wissen live. vhs.öffnet Horizonte“ in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).



**Di, 11.11., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**



252-10408V

Wasserstoff – ein wichtiger Energieträger der Zukunft

H₂-Wandel – die Modellregion
Grüner Wasserstoff BW stellt sich vor

Michael Bächler

Der Wasserstoff-Hochlauf ist ein entscheidender Faktor zur Erreichung der Klimaziele und für die Transformation der Energie-, Industrie- und Mobilitätssektoren. Wasserstoff spielt eine zentrale Rolle bei der Energiewende. Aber wie funktioniert Wasserstoff als Energieträger? Welche Beiträge leistet Wasserstoff zu Dekarbonisierung in der industriellen Produktion, Mobilität und unserem Energieversorgungssystem? Diese und weitere Fragen

werden im Vortrag von Michael Bächler, Geschäftsführer des Vereins H₂ Wandel – Modellregion grüner Wasserstoff in Baden-Württemberg -, beleuchtet. In der Modellregion grüner Wasserstoff in Baden-Württemberg wird das Potenzial von Wasserstoff wissenschaftlich untersucht und durch konkrete Projekte in der Region erprobt. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Landratsamt Tübingen (Abteilung Wirtschaftsförderung).



Di, 11.11., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



252-10034V

Innovationen für die Verteidigung



vhs.wissen live

Prof. Dr. Michael Lauster

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren? Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use? Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Eine Veranstaltung in der Online-Reihe „wissen live. vhs. öffnet Horizonte“ in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).



Di, 25.11., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online



Geld anlegen im Hier und Jetzt

252-10315

Kapitalanlagen strukturieren

Hubertus Leonhardt

In diesem Kurs erhalten Sie praxisorientierte Einblicke in die Strukturierung privater Kapitalanlagen. Der Fokus liegt auf einer ausgewogenen Kombination aus Wissensvermittlung und interaktiver Erarbeitung zentraler Aspekte des professionellen Managements privater Anlagen. Behandelt werden unter anderem die wesentlichen Anlageklassen, Fonds- und ETF-Strukturen, die Kosten und steuerlichen Aspekte verschiedener Anlageformen sowie die Auswirkungen von Zinsen, Volatilität und

Wechselkursen. Zudem wird der Aufbau exemplarischer Portfolios unter Berücksichtigung der individuellen Ausgangssituation in verschiedenen Lebensphasen diskutiert. Das Angebot richtet sich an Anleger/-innen, die ihre Anlageentscheidungen eigenständig treffen oder ihre Kompetenz für Gespräche mit Banken und Anlageberatern erweitern möchten. Der Referent spricht keine Anlageempfehlungen aus und erteilt keine steuerliche Beratung. Anmeldeschluss: 23.10.2025

**Di 4.11., 18.11., 02.12., jeweils 18.00-21:15 Uhr
108,00 €, vhs, Raum 117**



252-10311

Vermögensanlage im aktuellen Umfeld

Teil 1: Basiswissen

Sven Broß

Erfahren Sie in diesem Teil, was die Inflation mit Ihrem Geld macht und welche Möglichkeiten Ihnen außer Tages- und Festgeld für die Geldanlage zur Verfügung stehen. Welche Vor- bzw. Nachteile bieten die einzelnen Anlageklassen? Warum sind Schwankungen an den Aktienmärkten positiv zu sehen, und wie können Sie diese für sich nutzen?

Do, 15.01., 17:00-18:30 Uhr, 11,00 €, vhs, Raum 017

252-10312

Vermögensanlage im aktuellen Umfeld

Teil 2: Anwendung anhand zweier Musterszenarien

Sven Broß

Dieser Vortrag setzt auf dem in Teil 1 erlernten Wissen auf. Es wird aufgezeigt, wie Sie auch in unsicheren Zeiten Ihr vorhandenes Vermögen strukturiert anlegen und/oder Vermögen durch regelmäßiges Sparen aufbauen. Der Referent skizziert die Herangehensweise anhand zweier Musterszenarien. Dabei erhalten Sie Grundlagen zur Umsetzung Ihrer persönlichen Anlagestrategie. Mit einer durchdachten Herangehensweise machen Sie sich unabhängig vom „besten Anlagezeitpunkt“ und vermeiden so die häufigsten Fehler beim Investieren. Grundkenntnisse sind erforderlich und können im ersten Teil der Vortragsreihe erworben werden.

Do, 15.01., 19:00-20:30 Uhr, 11,00 €, vhs, Raum 017

Hier und jetzt philosophieren und diskutieren

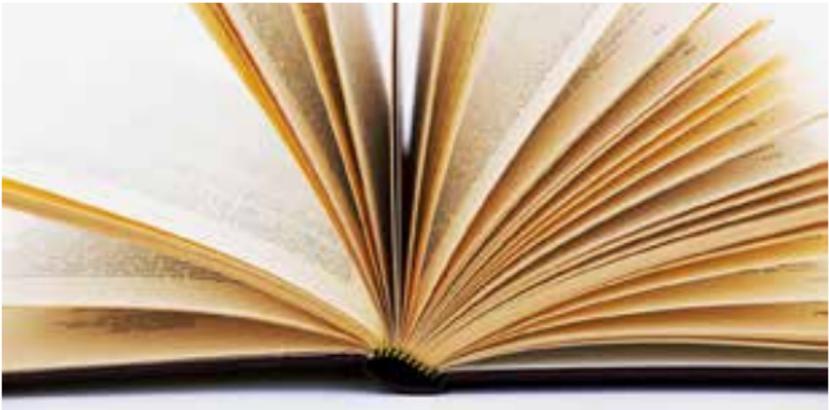
252-20136

Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

Die Beschäftigung mit literarischen Texten schärft den Blick für die Welt, die uns umgibt und in der wir leben. Häufig erzählen literarische Werke von menschlichen Eigenschaften, die die Zeitläufte überdauern und uns im Idealfall das „Hier und jetzt“ besser verstehen lassen. In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur kennen. Hintergrundinformationen zu Autorinnen und Autoren sowie zu den jeweiligen Lektüren bilden zusammen mit den eigenen Leseindrücken die Grundlage unserer gemeinsamen Diskussionsrunden. Ziel ist es, so zu einem tieferen Verständnis der Texte zu gelangen. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 15. Oktober 2025 besprechen wir „Eine blassblaue Frauenschrift“ von Franz Werfel.

**Mi, 24.09., 15.10., 05.11., 26.11.,
jeweils 18:30-20:00 Uhr, 48,00 €, vhs, Raum 117**



252-10828

In der Gegenwart leben. Geistesübungen in der Antike

Dr. Claudia Luchetti

In diesem Kurs werden wir Anregungen aus der antiken Philosophie reflektieren, die uns zu einem achtsameren und bewussteren Umgang mit uns selbst, mit unserer Zeit und mit anderen verhelfen können. Ausgangspunkt unserer Diskussionen wird der Text von Pierre Hadot, „Philosophie als Lebensform“, begleitet von ausgewählten Texten antiker Philosophen. Die Texte werden Ihnen vor Beginn des Kurses per E-Mail zugeschickt.

**montags 18:30-20:00 Uhr, ab 10.11.
6 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 017**

252-10412

Steckbrief: Henry David Thoreau

Peter Holland

Das Werk des amerikanischen Schriftstellers und Vordenkers ist aktueller denn je: Mit „Walden. Oder das Leben in den Wäldern“ wurde er zu einem Pionier der literarischen Naturerkundung, des ökologischen Denkens und der Zivilisationskritik. Und sein Essay zum Zivilen Ungehorsam wird bis heute von Bürgerrechtler/-innen und Protestbewegungen in aller Welt rezipiert. Wir besprechen die zwei zentralen Texte Thoreaus:



- Walden. Oder das Leben in den Wäldern (diverse Ausgaben und Übersetzungen, u.a. bei dtv, Manesse und Diogenes)
- Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat (Diogenes 2004) oder Ziviler Ungehorsam (Reclam 2013)

Sa, 15.11., 14:00-17:45 Uhr, 26,00 €, vhs, Raum 117

252-10036V

Bullshit, Fake News und Manipulation



Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“ Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurter seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert Bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der Bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurter scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen. In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann aktuelle Beispiele vor und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit. Eine Veranstaltung in der Online-Reihe „wissen live. vhs. öffnet Horizonte“.



**Mi, 03.12., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

Hier und jetzt in der Welt

252-11110

Vom Urknall zum Zerfall

Eine kurze Geschichte des Universums

Multimedialer Vortrag mit Diskussion

Dr. Hartmut Brand

Die Frage bewegt uns Menschen seit Urzeiten: Wie hat alles angefangen? Wie sieht unser Universum aus? Wie wird es enden? Die Astronomie erlaubt uns inzwischen einen faszinierenden Blick in die Weiten des Alls, in das Werden und Vergehen von Sternen, ja selbst in die Frühzeit des Universums. Und sie zeigt uns Menschen damit auch, wie winzig und doch einzigartig unsere Heimat Erde ist. Beginnend mit einem gewaltigen kosmischen Urknall hat sich die Welt zu immer komplexeren Formen entwickelt, bis hin zum Leben. Und wie wird die Zukunft des Universums aussehen?

Di, 02.12., 19:00-20:30 Uhr, 11,00 €, vhs, Raum 115

252-10910V

Faszinierendes Island

Foto-Vortrag

Dr. Andreas Dahms

Nur sehr wenige Touristen befahren die berüchtigte „Sprengisandur-Piste“ oder die „Kjölur“ im mystischen Hochland von Island. Die einzigartige Vulkaninsel im Atlantik bietet hier ein echtes Abenteuer für Entdecker. Auf zwei Island-Reisen hat der Fotograf Andreas Dahms die spektakulären Landschaften mit Geysiren, Wasserfällen, Lavafeldern, Gletschern und Vulkankegeln aufgesucht, aber auch weitere atemberaubende Regionen und geologische Phänomene. In seinem informativen Diavortrag (mit Videos) zeigt er faszinierende Foto-Impressionen und gibt auch Infos und Reise-Tipps.

Di, 27.01., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Saal



252-10920



Sensibilisierung für die gebaute Umwelt

Online-Selbstlern-Kurs

Turit Fröbe

Schluss mit der Alltagsblindheit! Der Online-Kurs „Sensibilisierung für die gebaute Umwelt I“ richtet sich an alle, die Kindern und Jugendlichen niedrigschwellige Zugänge zur Baukultur eröffnen oder selbst eine bewusstere Beziehung zu ihrer Alltagsumgebung eingehen möchten. Der Kurs funktioniert ohne Vorkenntnisse und setzt an dem Wissen an, das alle Menschen intuitiv über Architektur und Städtebau besitzen. In der ersten Lektion erhalten die Teilnehmenden Einblicke in Architekturpsychologie und Wahrnehmungstheorie, um die eigene Wahrnehmung der gebauten Umwelt zu verbessern. Die zweite Lektion vermittelt das SpielRaumStadt-Konzept, mit dem man an jedem Ort ins Gespräch über Architektur kommen kann. Begleitende Übungen fördern die Wahrnehmung der Alltagsumgebung. Der Kurs besteht aus Lernvideos und Übungen, dauert insgesamt etwa 3 Stunden und bietet optional einen Austauschbereich sowie eine Teilnahmebescheinigung. Sobald Sie sich über die Webseite der vhs im Kurs angemeldet und die Zugangsdaten erhalten haben, können Sie jederzeit an dem Kurs teilnehmen. In Kooperation mit BBO Baukulturelle Bildung.online GmbH

Jederzeit abrufbar!

35,00 €, Online

Hier und jetzt in Tübingen

252-10205V

Neustart Tübingen: Solidarisches Wohnen und Leben hier & jetzt

Aktive der Genossenschaft Neustart

Auf Maribu – dem Areal Marienburger Straße in der Tübinger Südstadt – entsteht ein Modellquartier für gemeinschaftliche Nutzung von Ressourcen. Die Genossenschaft Neustart: solidarisch leben & wohnen eG baut als zentraler Akteur dort drei Häuser für etwa 400 Menschen sowie eine umfangreiche soziale Infrastruktur. Der Vortrag berichtet über die Planungen und lädt ein, sich zu beteiligen: Als Aktive, als zukünftige Bewohner/-innen oder als Investierende, die das Projekt finanziell unterstützen.

**Di, 07.10., 19:00-21:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

252-10206

Ist meine Miete zu hoch?

Marie Graef, Hans Grauer

Marie Graef von der Mietrechtsberatung der Stadtverwaltung Tübingen und Hans Grauer, Anwalt des Mieterbundes Tübingen und Reutlingen, zeigen Ihnen, wie Sie herausfinden können, ob eine Miete zu hoch ist und ob eine Mieterhöhung rechtmäßig ist – und was Sie dann mit diesem Wissen tun können. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zum Thema Mietrecht zu stellen.

In Kooperation mit der Stabstelle Beauftragte für Wohnraum und barrierefreies Bauen der Universitätsstadt Tübingen und dem Deutschen Mieterbund Reutlingen – Tübingen e.V.

Anmeldung erforderlich!

**Mi, 04.02., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115**



252-10116V

Utta Keppler: Die Frauen aus dem Schatten geholt



Vortrag

Dorothea Keuler

Eines der drei Frauendenkmäler in Tübingen ist Utta Keppler (1905-2004) gewidmet. Manche Tübinger/-innen haben sie als Verfasserin knitzer Gelegenheitsgedichte, stimmungsvoller Lyrik und resoluter Leserbriefe im „Schwäbischen Tagblatt“ in Erinnerung. Vor allem aber war sie eine vielgelesene, erfolgreiche Autorin historischer Frauenbiografieromane, die sie am liebsten im Württembergischen ansiedelte. Indem sie die Frauen, Töchter und Musen „großer Männer“ aus deren Schatten holte und sie in ihrem Ringen um Selbstbehauptung zeigte, leistete sie einen Beitrag zur Frauengeschichte noch ehe die Frauengeschichtsforschung das tat. In Kooperation mit baf e.V. – Bildungszentrum und Archiv zur Frauengeschichte Baden-Württembergs.

Di, 03.02., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

i

Alle Veranstaltungen

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

Führungen in und um Tübingen

252-20304

Schöner Wohnen.

Architekturvisionen von 1900 bis heute

Führung

Zita Hartel

Bei dieser Führung durch die Ausstellung erfahren die Besucher/-innen von Zita Hartel, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Kunsthalle, spannende Infos über die Schau und die gezeigten Werke.

In der Kursgebühr ist der Eintritt in die Kunsthalle enthalten. Anmeldung bis 07.10. erforderlich! Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kunsthalle Tübingen

Fr, 10.10., 15:30-16:45 Uhr, 14,00 €
Treffpunkt: Foyer der Kunsthalle,
Philosophenweg 76

KUNSTHALLE TÜBINGEN

252-10942

Vom Start-up bis zum Global Player

Führung durch den Technologiepark Tübingen

Thorsten Flink

Thorsten Flink, Geschäftsführer der Wirtschaftsförderung Tübingen und der Technologieförderung Reutlingen-Tübingen GmbH, zeigt bei dem Rundgang die verschiedenen Entwicklungsabschnitte des Technologieparks rund um die Sternwarte und stellt vor Ort führende Unternehmen der Branchen Biotechnologie, Medizintechnik und IT/KI vor.

Anmeldung erforderlich!

Do, 16.10., 14:00-15:30 Uhr

ohne Gebühr

**Treffpunkt: „Ochsenmauer“ Paul-Ehrlich-Straße/
Parkhaus, Technology Park Tübingen**

252-10940

Wie wir wurden, was wir sind

Stadtführung

Andrea Bachmann

Auf ihrem Rundgang durch die Altstadt führt Andrea Bachmann zu bekannten historischen Orten, die vielfach verändert wurden, ehe sie zu ihrem Zustand im Hier und Jetzt kamen. Stahl und Beton am Kornhaus, die Orgelempore und der „Mittelblock“ in der Stiftskirche, die exotischen Bäume im Alten Botanischen Garten oder die riesige Halle im Erdgeschoss des Bürgeramtes – bis ein Ort so aussieht, wie er heute aussieht, haben sich viele Schichten der Veränderung darübergelegt, die nicht nur das Aussehen, sondern auch die Funktion betreffen. Jeder Ort ist auch die Summe seiner Veränderungen.

Fr, 17.10., 15:00-17:00 Uhr

**15,00 €, Treffpunkt: am „Affenfelsen“
bei der Skulptur „Fahrradkönig“**



252-10944

Führung über den jüdischen Friedhof Wankheim

Jörg-Walter Karl

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

In Kooperation mit dem Förderverein für jüdische Kultur Tübingen e.V., zu dessen Gunsten Spenden für die laufende Pflege des jüdischen Friedhofs willkommen sind. Anmeldung erforderlich!

**Do, 23.10., 15:00-16:30 Uhr
ohne Gebühr, Treffpunkt: am Tor
des jüdischen Friedhofs Wankheim**



252-10945

Der Stuttgarter Hafen – von hier in die ganze Welt

Führung

Ulrich Burkhardt

Der Stuttgarter Hafen ist eine Welt für sich. Schiffe, Eisenbahnen, Lastwagen, Containerbrücken zeigen ihre eigene „Choreographie“. Unterschiedlichste Waren werden in alle Welt verschickt, andere Produkte kommen hier an. Massen- und Stückgüter, Container und Sattelanhänger werden umgeschlagen und zwischengelagert. Die Entstehung des Hafens war durchaus begleitet von heftigen Widerständen. Doch heute ist der Hafen die Drehscheibe unserer heimischen Wirtschaft. Über 50 Unternehmen beschäftigen ca. 2.500 Mitarbeitende.

Lernen Sie auf dieser Tour das Herzstück der regionalen Infrastruktur aus der Nähe kennen. Lassen Sie sich von den gewaltigen Anlagen faszinieren, schauen Sie dem geschäftigen Treiben zu und vielleicht verspüren Sie beim Kreischen der Möwen auch ein wenig Fernweh..... Es wird teilweise unebenes Firmengelände begangen. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Nicht für Kinder geeignet.

**Do, 23.10., 14:00-16:15 Uhr, 16,00 €
Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle „Stadtwerke
Stuttgart (Bürocampus Wangen)“ U9/U13
Ende der Führung: S-Bahnhof Untertürkheim**

252-10946

Führung durch den Hölderlinturm

Florian Mittelhammer

Florian Mittelhammer, der Leiter des Museums Hölderlinturm, führt durch die dortige Dauerausstellung. Sie widmet sich Hölderlins letzten 36 Lebensjahren im Turm ab 1807, seinen Besuchern, der Schönheit seiner Turmgedichte und der Fürsorge, die er hier durch die Familie Zimmer empfing. Sie beleuchtet aber auch Hölderlins Tübinger Studienjahre (1788–1793), in denen er erste Gedichte veröffentlichte und mit den späteren Philosophen Hegel und Schelling im Stift die revolutionären Ereignisse in Frankreich diskutierte. In Kooperation mit dem Museum Hölderlinturm Tübingen.

**Fr, 07.11., 15:00-16:30 Uhr,
ohne Gebühr, Treffpunkt:
Kasse im Hölderlinturm,
Bursagasse 6**



252-20307

Happy Birthday James Rizzi!

Führung durch die Ausstellung
im Neuen Kunstmuseum Tübingen (NKT)



© James Rizzi

„Die größte Kunst ist, ein gutes Herz zu haben“. Nach diesem Motto lebte und arbeitete James Rizzi (1950-2011). Das NKT ehrt den legendären Weltstar der Pop-Kultur anlässlich seines 75. Geburtstags am 5. Oktober 2025 mit einer großen Sonderausstellung und mit der Eröffnung des James-Rizzi-Ateliers, das mit originalen Objekten und Kunstwerken aus seinem früheren Lebensumfeld in Soho/ New York im NKT ein neues Zuhause findet. Die Führung durch die Ausstellung gibt einen

vertieften Einblick in Leben und Werk des Künstlers. Im Anschluss an die Führung sind die Besucher/-innen herzlich eingeladen, sich bei einem Glas Sekt über die Ausstellung auszutauschen.

Anmeldung erforderlich bis Mi, 12.11., 15:00 Uhr.

**Do, 20.11., 18:00-20:00 Uhr, 15,00 €
Treffpunkt: Eingang des Neuen
Kunstmuseums Tübingen,
Schaffhausenstraße 123**



252-10947

Tübingen global

Kuratorenführung im Stadtmuseum Tübingen

Dr. Evamarie Blattner

Dr. Evamarie Blattner, die Kuratorin des neuen Raums der Dauerausstellung „Tübingen global“, zeigt bei der Führung im Stadtmuseum Spuren der Kolonialzeit im Heute innerhalb der Tübinger Stadtgeschichte auf. Sie erzählt dabei die Geschichten hinter den Ausstellungsobjekten und bettet die Geschichte der Stadt in die der Welt ein. Anmeldung erforderlich!

Fr, 28.11., 16:00-17:00 Uhr, ohne Gebühr

**Treffpunkt: Foyer des Stadtmuseums,
Kornhausstraße 10**

252-20305

Joseph Beuys.

Bewohnte Mythen

Direktorenführung und Apéro

Dr. Nicole Fritz

Bei diesem Vermittlungs-Special erfahren die Besucher/innen von der Kunsthallendirektorin und Ausstellungskuratorin Prof. Dr. Nicole Fritz aus erster Hand Spannendes und Wissenswertes zur Ausstellung „Joseph Beuys. Bewohnte Mythen“. Anschließend sind die Besucher/-innen herzlich eingeladen, sich bei einem Apéro über die Ausstellung auszutauschen. In der Kursgebühr ist der Eintritt in die Kunsthalle enthalten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kunsthalle Tübingen

Fr, 12.12., 16:00-17:30 Uhr, 22,00 €

**Treffpunkt: Foyer der Kunsthalle,
Philosophenweg 76**

KUNSTHALLE TÜBINGEN





Im Hier und Jetzt für Klima- und Artenschutz engagieren

252-11110V

Warum wir Artenschutz brauchen – aber Artenschwund haben?

Vortrag

Ulrike Selje

Der Klimawandel ist in aller Munde, doch dass der Artenschwund genauso gefährlich ist für die Existenz der Menschheit, ist kaum bekannt. Nur wenige Leute verstehen, warum Gerichte Baustopps verfügen, wenn seltene Käfer, Kröten oder Eidechsen durch Baumaßnahmen gefährdet sind. Der Vortrag erklärt anschaulich und bilderreich die Bedeutung der Artenvielfalt für unser Überleben, stellt die Ursachen für den Artenschwund vor, zeigt das Ausmaß und informiert darüber, was wir für ihren Erhalt und ihre Erholung tun können.

Di, 30.09., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



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

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

i

252-10357



Mach dein Zuhause klimafreundlich warm

Heizen mit erneuerbaren Energien

Birgit Groh

Die Energiepreise haben sich in den vergangenen Monaten mehr als verdoppelt und auch das Fortschreiten des Klimawandels legt nahe, möglichst auf Öl und Gas zu verzichten. Heizen mit Erneuerbaren Energien wird nicht nur kostengünstiger und schont das Klima, sondern macht Hauseigentümer/-innen auch unabhängig von fossilen Brennstoffen. In diesem Online-Vortrag beantwortet die Energieberaterin Birgit Groh Fragen wie: Welche Heizung ist für mein Haus geeignet, wenn der Ölkessel raus muss? Ist es nicht günstiger den Energiebedarf durch Dämmung zu senken, als für Brennstoffe zu bezahlen? Welche Fördermittel gibt es derzeit für die Heizungsumstellung – und reichen die erneuerbaren Energien überhaupt für alle Häuser? Ebenfalls wird angesprochen, was die Nachricht aus Berlin bedeutet, dass ab 2024 zu 65% mit erneuerbaren Energien geheizt werden soll. Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“, das vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt wird.

Do, 02.10., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr
Anmeldung notwendig, Online

252-10355



Energiesparen im Alltag

Sandra Friedrich

Oft reichen schon kleine Veränderungen im Haushalt, um Energie zu sparen und so den eigenen Geldbeutel und das Klima zu schonen. Sie erhalten wertvolle, leicht umsetzbare Tipps für zu Hause.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“, das vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt wird.

Mi, 08.10., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr
Anmeldung notwendig, Online

„Klima und wir“

Klimaschutzwissen für alle!

Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Begrüßen Sie mit uns die Expert/-innen in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil! In der Webinar-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die Veranstaltungen finden auf der Plattform „slido“ statt.



vhs goes green 2
Klimaschutzwissen
für alle!

Online-
Vortragsreihe mit
Expert*innen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

252-10415V

Klima und Mensch



Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

Prof. Dr. Mojib Latif

In seinem Vortrag zeigt Prof. Dr. Mojib Latif anschaulich, wie gravierend der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen in das Klimageschehen eingreift – mit weitreichenden Konsequenzen für Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Dabei beleuchtet er nicht nur die Risiken und Herausforderungen, sondern auch die Chancen für eine nachhaltige Transformation, die im Klimaschutz liegen. Sein Beitrag lädt dazu ein, wissenschaftlich fundiert, aber verständlich und motivierend über das eigene Handeln nachzudenken.

Mi, 08.10., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, Online

252-10416V

Klima und Gesundheit



Gesundheitskompetent handeln
für eine lebenswerte Zukunft

Dr. Julian Weilbacher

In seinem Vortrag zeigt Dr. Julian Weilbacher auf, wie sich Hitzewellen, Luftverschmutzung, Extremwetterereignisse und klimabedingter Stress bereits heute auf die Gesundheit auswirken – und welche vulnerablen Gruppen besonders betroffen sind. Neben den medizinischen Herausforderungen stellt er mögliche Präventions- und Behandlungsansätze vor und macht deutlich, welche Verantwortung und Handlungsmöglichkeiten Gesundheitsberufe und jede/-r Einzelne in der Bewältigung der Klimakrise haben.

Di, 04.11., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, Online

252-10417V

Klima und Digitalisierung



Gesellschaftliche Herausforderungen
und Gestaltungsmöglichkeiten

Max Bömelburg

In seinem Vortrag beleuchtet Max Bömelburg aktuelle Entwicklungen wie den wachsenden Energieverbrauch digitaler Infrastrukturen, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und die globalen Auswirkungen digitaler Lieferketten. Dabei wird deutlich, dass Digitalisierung nicht per se klimafreundlich ist – sie braucht klare Leitplanken und politische Steuerung, um zu einer sozial gerechten und ökologisch tragfähigen Zukunft beizutragen.

Mi, 03.12., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, Online

252-10418V

Klima und Konsum



Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Marret Bähr

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Eine Expertin für nachhaltige Beschaffung zeigt Ihnen, worauf Sie achten können, um umweltbewusst und verantwortungsvoll einzukaufen.

Di, 27.01., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, Online

Biodiversität in unserem Leben

Die biologische Vielfalt ist für unser Leben und Überleben von herausragender Bedeutung. Oftmals erkennen wir die Zusammenhänge zwischen unserem Alltag und der Biodiversität jedoch nicht. Doch erst das Wissen darum erlaubt uns, in vielen Lebenssituationen, sei es bei der Ernährung, beim Sport im Wald oder auch bei der Bepflanzung unseres Balkons einen kleinen, aber wichtigen Beitrag zur Erhaltung dieser Vielfalt zu leisten. Eine Reihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg

252-11115V

Wie steht es um die biologische Vielfalt in Deutschland und Baden-Württemberg?



Prof. Dr. Johannes Steidle

Spätestens mit dem Bekanntwerden der „Krefelder Studie“ zum Insektenrückgang im Herbst 2017 ist klargeworden, dass das weltweite Artensterben nicht nur in fernen Ländern, sondern auch hier in Mitteleuropa stattfindet. In dem Vortrag werden Daten zum Biodiversitätsverlust in Deutschland präsentiert, die Bedeutung der Biodiversität für die Gesellschaft dargestellt und die hauptsächlichen Treiber genannt. Weiter wird der Vortrag Gegenmaßnahmen, die v.a. im Rahmen des „Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt“ in Baden-Württemberg ergriffen wurden, benennen.

Do, 16.10., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, Online

i

Alle Veranstaltungen

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



252-11116V

Bienenfreundliche Beet- und Balkonbegrünung



Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein

In Deutschland gibt es etwa 570 Bienenarten – rund 460 davon sind in Baden-Württemberg heimisch. Viele dieser Arten haben sich auf ganz bestimmte Pflanzen spezialisiert. Doch welche Beet- und Balkonpflanzen sind bei Bienen besonders beliebt? Welche Pflanzen helfen dabei, seltene oder spezialisierte Arten in unsere Gärten und auf unsere Balkone zu locken und ihnen wertvollen Lebensraum zu bieten? Und warum lohnt es sich, auch auf kleinstem Raum wieder mehr Gemüse und Obst anzubauen?

Do, 23.10., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, Online

252-11117V

Natur und Sport: unvereinbar?



Prof. Dr. Manuel Steinbauer

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Wirkungsanalyse von Outdoor-Sportarten und naturverträgliche Sportentwicklung, etwa wie Wintersport sich auf die Tierwelt auswirkt und wie wir unseren Einfluss verringern können.

Do, 30.10., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, Online



252-11118V

Ernährung und Biodiversität



Prof. Dr. Carola Pekrun

Die Förderung und Erhaltung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Nutzflächen kosten Fläche, Ertrag oder beides. Landwirte und Landwirtinnen können nur das tun, was wirtschaftlich rentabel ist. Eine Förderung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Betrieben hängt damit davon ab, ob die Gesellschaft bereit ist, den Verlust an Effizienz finanziell auszugleichen. Der Ausgleich kann über öffentliche Fördergelder oder erhöhte Lebensmittelpreise erfolgen. Gleichzeitig ist landwirtschaftliche Nutzfläche in Deutschland knapp und nicht ausreichend, um unsere Versorgung mit Nahrungs- und Futtermitteln zu gewährleisten. Eine weitere Biodiversitätsförderung ist deshalb ohne zusätzliche Flächenimporte nur dann möglich, wenn weniger tierische Produkte verzehrt und gleichzeitig weniger Lebensmittel weggeschmissen werden. Die Biodiversitätsfrage ist damit letztlich eine gesellschaftliche Frage.

Do, 06.11., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, Online

252-11102

Biologisch Gärtnern – mit Grips & ohne Gift

Dr. Matthias Küchler



In diesem Kurs erfahren Sie das 1x1 des biologischen Gärtnerns ohne Gifte und Kunstdünger. An drei Abenden werden die Grundlagen des Gärtnerns fundiert und anschaulich mit vielen Praxisbeispielen vorgestellt.

1. Termin: Der Gartenboden, Düngung & Kompostieren, Mulchen & Gießen
2. Termin: Fruchtfolge & Mischkultur, Erstellung eines individuellen Vierjahres-Fruchtfolge-Beet-Belegungsplanes.

3. Termin: Schädlinge und unerwünschte Pflanzen und Pilze
4. Exkursion nach Absprache:

Im Sommersemester gibt es dann noch fakultativ die Möglichkeit, bei einer Exkursion im Garten des Kursleiters „vor Ort“ sich die Inhalte noch einmal vor Augen zu führen. Der Kursleiter bewirtschaftet ein 4 ar großes Grundstück mit Gemüse, Beeren und Obstbäumen naturnah ohne Pesti- und Herbizide sowie ohne Kunstdünger

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 26.01.

3 Termine, 32,00 €, vhs, Raum 017

Schreiben im Hier und jetzt

252-20219

Nature Writing am Neckar im Hier & Jetzt

Schreibworkshop

Nina Piorr

Die im Zeitalter der Industrialisierung wurzelnde Schreibtradition des Nature Writing hat sich ganz der genauen, literarischen Erkundung von Natur und Landschaft verschrieben. Von großer Bedeutung ist dabei die (Selbst-) Reflexion des erlebenden Ichs sowie die Beleuchtung des Verhältnisses von Mensch und Umwelt. Wir nehmen uns einen Nachmittag Zeit, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Zeit, um die herbstliche Natur rund um den Neckar in der Gartenstraße mit allen Sinnen wahrzunehmen. Zeit, um in uns zu spüren und das Erlebte auf kreative Weise in Worte zu kleiden. Eine kleine Naturmeditation, Impulse und Textauszüge zu Nature Writing und Kreativem Schreiben helfen uns dabei, uns unserer eigenen Kreativität und Fantasie zu nähern und zu öffnen.

So, 19.10., 14:00-17:00 Uhr

24,00 €, Nonnenmacher-Haus



252-20220

Gemäldegedichte

Lektüre- und Schreibkurs

Peter Holland

Wenn Dichtung und Bildende Kunst aufeinandertreffen, entstehen besondere Energien und Bewegungen, die unsere Wahrnehmung aus den Angeln heben. Gemälde- und Bildgedichte haben eine lange Tradition und sind auch in der Gegenwartslyrik äußerst präsent und beliebt. Gemeinsam wollen wir der Kraft solcher Begegnungen nachgehen und uns auch selbst an Gemälde, Graphiken, Skulpturen und Photographien „heranschreiben“.

Eine Gedichtauswahl wird den Teilnehmer/-innen im Kurs zur Verfügung gestellt.

Sa, 22.11., 14:00-17:45 Uhr

So, 23.11., 11:30-17:45 Uhr

72,00 €, vhs, Raum 117



252-20222

Das eigene Leben erfinden

Autofiktionales Schreiben

Nina Lenz

Wer schreiben will, muss nicht erfinden. Das eigene Leben ist voller Bilder und Details, Gedanken, Gegenstände, Personen. Was konkret in der Gegenwart vorhanden ist, im Hier und Jetzt, ist immer potenzielles Schreibmaterial. Aber (wie) kann man aus dem eigenen Leben erzählen, ohne dass es zu privat wird? Anhand von Beispielen der autofiktionalen Gegenwartsliteratur (Annie Ernaux, Karl Ove Knausgård, Isabelle Lehn...) sprechen wir über Authentizität, Banalität und Identifikation und über die Möglichkeit oder Unmöglichkeit, „Ich“ zu schreiben ... und probieren es aus. Am Nachmittag findet eine Werkstatt für die vormittags entstandenen Textversuche statt. Keine Vorkenntnisse notwendig

Sa, 24.01., 10:00-17:00 Uhr
50,00 €, vhs, Raum 117

Darstellende Kunst im Hier und Jetzt

252-20400

Impro-Crashkurs

Dein spontaner Einstieg in die Welt
des Improvisationstheaters!

Tobias Rockenfeld

Lerne die ersten Grundlagen des Improvisationstheaters kennen – ganz ohne Vorkenntnisse! Unter der Leitung von Tobias Rockenfeld, einem langjährigen erfahrenen Spieler von Theatersport-Tübingen, entdeckst du spielerisch, wie du mit Spontanität, Kreativität und Teamwork aus dem Moment heraus agierst und Geschichten entstehen. Erlebe, wie befreiend „positives Scheitern“ sein kann, sammle jede Menge AHA-Momente und genieße ein humorvolles Training voller überraschender Wendungen. Der Workshop ist eine Kooperation mit dem Institut für Improvisationstheater.

Mi, 26.11., 19:00-21:00 Uhr
16,00 €, vhs, Raum 114



INSTITUT FÜR
IMPROVISATIONS-
THEATER

Modern Dance, Improvisation und Gestaltung

Iris Braun-Schärdel

sich Zeit geben – sich einlassen – sich finden – sich ausprobieren – und sich trauen, dem Körper zu vertrauen. Die Freude am Improvisieren, am Erkunden eigener Bewegungsmöglichkeiten soll im Zentrum dieser beiden Tage stehen. Die Freiheit des Modernen Tanzes lässt Raum für Bewegungsexperimente und individuellen Ausdruck. Jeder Körper ist im Tanz einzigartig. Wir finden in Bewegungsverbindungen zusammen und am Schluss wird vielleicht eine kleine Choreografie entstanden sein. Bitte bequeme Kleidung, Baumwollsocken ohne Stopper und eine Decke mitbringen.

252-20928

**Sa, 18.10. und So, 19.10., jeweils 10:00-14:00 Uhr
75,00 €, vhs, Saal**

252-20929

**Sa, 22.11. und So, 23.10., jeweils 10:00-14:00 Uhr
75,00 €, vhs, Saal**

252-20930

**Sa, 24.01. und So, 25.01., jeweils, 10:00-14:00 Uhr
75,00 €, vhs, Saal**

252-20401

Pantomime

Workshop für Einsteiger/-innen

Uwe Bittes

In dem zweitägigen Pantomimekurs wollen wir uns der wortlosen Sprache annähern. Neben einzelnen Pantomime-techniken (Marcel Marceau) beschäftigen wir uns auch mit unserer Körperhaltung und unserer Körpersprache. Welche Rolle spielt die stumme Kunst in Film und Schauspiel und unserem Alltag? Der Schwerpunkt des Kurses liegt im szenischen,



improvisierendes Spiel und den Ausdrucksmöglichkeiten unseres Körpers. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Erwachsenen mit und ohne Vorkenntnisse.

Sa, 07.02., 10:00-16:00 Uhr

So, 08.02., 10:00-16:00 Uhr

96,00 €, vhs, Raum 313

Gestalten im Hier und Jetzt

252-20516

Aquarell, Tusche und andere Mischtechniken

für Anfänger/-innen und Geübte

Jacqueline Weinert

Musik hilft uns, das Tor zu unserer eigenen Kreativität schneller zu öffnen und wir arbeiten konzentrierter an unseren Bildern. Wir kombinieren Aquarellfarben mit z. B. Tusche, Kohle, Feder, Gouache oder einem anderen Malwerkzeug. Zart oder bunt leuchtend, klein und präzise oder groß und schwungvoll, jede und jeder entwickelt nach kurzer Anleitung den eigenen Stil weiter. Wir üben vor allem mit floralen Motiven oder Stillleben. Anfänger/-innen sind herzlich willkommen, zu Beginn der Stunde gibt es eine Einführung in verschiedene Techniken sowie Tipps und Tricks. Bitte mitbringen: Malkleidung, Aquarell-/Wasserfarben und Pinsel, nach Belieben Tusche & Feder, Fineliner und/oder Kohle-, Gouache-, Blei-, Buntstifte, Aquarellpapier (mind. 250g/qm, max. DIN A3, auch verschiedene Papierstrukturen), evtl. Motivvorlagen

Fr, 26.09., 18:00-21:00 Uhr

28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

Keramik-Werkstatt am Abend

Wir gestalten eine Vase

Siegfried Pöschik

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die grundlegenden Techniken der Aufbaukeramik und Materialbeschaffenheit und eine Beschäftigung mit Formgebung und farblicher Gestaltung. Wir widmen uns der Erstellung von Vasen, wobei Naturformen und Pflanzenteile wie Zapfen, Eicheln, Rinde oder Blüten als Vorbilder uns die Eigenarten des Werkstoffes näherbringen werden. Es besteht aber auch Raum für freies Arbeiten mit anderen Formen. Am sechsten Termin werden die gebrannten Objekte noch glasiert und ein paar Tage später abgeholt.

252-20665

dienstags 18:30-21:00 Uhr, ab 04.11.

7 Termine, 128,00 € + 42,00 € Materialgebühren

vhs, Werkstatt, Raum U 015

252-20666

dienstags 18:30-21:00 Uhr, ab 13.01.

7 Termine, 128,00 € + 42,00 € Materialgebühren

vhs, Werkstatt, Raum U 015

252-20643

Individuelle Skulpturen gestalten mit Ytong

Andreas Futter

Skulpturen zu gestalten, fördert das räumliche Denken und handwerkliche Geschick. Am Anfang steht eine Idee oder Vorlage, die wir gemeinsam besprechen. Dabei erfahren Sie, was eine gelungene Skulptur ausmacht. Anschließend gestalten wir unsere eigenen Skulpturen – mit Säge, Raspel, Bohrer, Hammer und Meißel. Wir arbeiten mit Ytong, einem Material aus Kalk, Zement und Sand. Es wurde ursprünglich für den Hausbau entwickelt, ist aber weich, leicht zu bearbeiten und dennoch stabil. Damit eignet sich Ytong hervorragend für den Einstieg in die Welt der Bildhauerei. Auch Korrekturen sind einfach möglich, zum Beispiel mit Gips. Am Ende können die Skulpturen rau belassen, geglättet oder bemalt werden. Material und Werkzeug werden gestellt, hierfür bitte 8,00 € im Kurs bar bezahlen.

Sa, 08.11., 13:30-17:30 Uhr

So, 09.11., 09:30-13:30 Uhr

75,00 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015



252-87210

Weihnachtliche Kartenwerkstatt

Jana Eisele

In unserer weihnachtlichen Kartenwerkstatt gestalten wir gemeinsam liebevolle Grußkarten und Geschenkanhänger. Zahlreiche Gestaltungsbeispiele und verschiedenste Materialien dienen als Inspiration, mehrere Techniken (Drucken, Collage, Aquarell, ...) werden vorgestellt. Es muss nichts mitgebracht werden – einfach loslegen, die kreative Auszeit genießen und mit schönen Ergebnissen nach Hause gehen. Materialkosten von 7,00 € sind bei Frau Eisele in bar im Kurs zu bezahlen.

Do, 13.11., 18:30-20:30 Uhr, 19,00 €

**Bürgerhaus Nehren, Backstube,
Bohlstraße 2 und 4**

252-20548

Meditatives Malen

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Freda Blob

Meditatives Malen lässt einen künstlerischen Ausdruck zu, der von authentischem intuitivem Empfinden getragen ist. Das ermöglicht einen unverwechselbar persönlichen Malstil. Wir starten mit achtsamkeitsbasierter Einführung zum Ausdrucksthema und nutzen zum Einstieg Körper-, Atem- und Zeichenübungen (Dynamisches Formenzeichnen). Die eigentliche Gestaltungsphase mit freier Wahl des Themas und der Maltechniken geschieht schweigend. Im inneren Dialog mit dem eigenen Werk wird der Malprozess ausgewertet (Farbe, Kontraste, Symbolik). Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte eigene Malsachen mitbringen und bei Bedarf Vorlagen aus der Kunstwelt.

**donnerstags 18:00-21:45 Uhr, ab 13.11.,
2 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 112**



Alle Veranstaltungen

finden Sie laufend auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

252-20306

Jeder Mensch ein Künstler – Beuys zum Mitmachen

Workshop

An diesem besonderen Workshoptag laden wir im Sinne von Beuys und seinem erweiterten Kunstbegriff zum Mitmachen ein. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungsreise zu den Mythen, Pflanzen und Tieren. Im Rahmen eines breit gefächerten Workshopsprogrammes erfahren wir – angeregt durch den Kosmos Beuys – Rätselhaftes, Unerwartetes, Humorvolles und kommen uns so mit allen Sinnen im Hier und Jetzt auf die Spur. Eine Kooperation der vhs Tübingen mit der Stiftung Kunsthalle Tübingen. Details zum Programm erfahren Sie ab Oktober auf den Webseiten der Kunsthalle Tübingen und der vhs Tübingen.

**Mo, 19.01., 10:00-15:00 Uhr, 25,00 €
Kunsthalle Tübingen, Philosophenweg 76**

KUNSTHALLE TÜBINGEN



252-20502

Spielerisch collagieren

Kompositionstechnik

Freda Blob

Collagieren bietet ein flexibles Gestaltungsfeld für den Bildaufbau. Das Material kann auf spielerische Weise immer wieder neu montiert werden und zu Varianten der Einstiegskomposition anregen (abstrakt oder figürlich). Sicherheit für gestalterischen Bildaufbau wird so eingeübt. Mit der Erstellung von eigenem Collagematerial finden erste Entscheidungsprozesse hinsichtlich Farbpalette, Textur und Formgebung statt. Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Bitte eigene Malsachen (z.B. Acrylfarben, Wachsmalstifte/Kreiden, Gouachefarben) mitbringen, Mixed Media Papiere in unterschiedlicher Qualität (Papierstärke), eine alte Kreditkarte, Lappchen, Schere und Kleber (Pritt-Stift, fertigen Tapetenkleister oder Matte Medium).

**donnerstags 18:00-21:45 Uhr, ab 22.01.,
2 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 117**

Fit und entspannt im Hier und Jetzt

252-31122

Stärkung unseres Selbst durch Achtsamkeit und Meditation

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Heike Strathausen

Emotionale Belastungen oder unvorhergesehene Ereignisse können uns oft vor großen Herausforderungen stellen. Meditation und Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit, mehr Gelassenheit und Klarheit über unsere Gefühle zu entwickeln und stärkt unser Selbst sowie die eigene Widerstandsfähigkeit. Wir lernen, wie wir mit einfachen geeigneten Übungen besser unseren (Berufs-)Alltag bewältigen können. Bitte Handtuch, warme Socken und eine Decke mitbringen.

**freitags 18:00-19:30 Uhr, ab 14.11.
4 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313**

252-31129

Achtsamkeit, der Schlüssel zur Leichtigkeit und Lebensfreude

Ein Mini-Achtsamkeitsworkshop

Christine Jirikovsky

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

Fr, 14.11., 18:00-20:00 Uhr, 19,00 €, vhs, Raum 114



„Boxenstopp“ – Ein Auftankprogramm für zwischendurch

Schnelle Übungen, um Stress abzubauen und neue Kraft zu tanken

Katrin Lehmann

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einen über den Kopf wachsen. In dem Workshop „Boxenstopp“ lernen die Teilnehmer/-innen verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen sie zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie auftanken können. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab. Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, wodurch sie im Alltag selbständig durchgeführt werden können.

Mo, 10.11., 19:00-20:30 Uhr, 14,00 €, Online



252-31132



„Stress lass nach“ – Entspannt in den Feierabend

Entspannungstechniken für mehr Ausgleich

Katrin Lehmann

Ruft der Feierabend, sollte man nicht nur seinen PC runterfahren, sondern am besten auch seinen Geist. Bewusstes Abschalten und Entspannen nach Arbeitsende sorgt für eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben, reduziert Stress und unterstützt beim Auftanken von neuer Kraft und Energie für den nächsten Tag. Dieser Kurs bietet eine gute Gelegenheit, gleich nach dem Feierabend für eine Weile aus dem Wirbel des Alltags auszusteigen und einmal nur für sich selbst da zu sein. In diesem Online-Entspannungskurs werden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt, wie Qi Gong, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, Einführung in Achtsamkeit, Gehmeditation, verschiedene Übungen zur „schnellen“ Entspannung für zwischendurch und Fantasiereisen. Es wird pro Termin einen inhaltlichen Schwerpunkt geben. Dennoch werden verschiedene Übungen wiederholt, um sie zu festigen.

dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab 13.01.

8 Termin, 64,00 €, Online

Zahlreiche weitere Entspannungs- und Körpererfahrungskurse finden Sie auf www.vhs-tuebingen.de unter „Gesundheit“.



252-31135

Wege zum erholsamen Schlaf

Informationen, praktische Strategien und Entspannungsmethoden für einen besseren Schlaf

Martin Kast

Schlafen wie ein Murmeltier, morgens erfrischt und ausgeruht aufwachen, fällt vielen Menschen schwer. Probleme beim Ein- und Durchschlafen, häufiges oder frühes Aufwachen sind weit verbreitet. Im Kurs erhalten Sie fundierte Informationen rund um den gesunden Schlaf. Es werden Ihnen praktische Selbsthilfestrategien und gezielte Entspannungsmethoden vermittelt, die dabei helfen, Schlafprobleme zu überwinden. Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen mit Schlafproblemen.

montags 18:00-20:00 Uhr, ab 03.11.

5 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 112



252-31138

Achtsam durch die dunkle Jahreszeit

Ruhe finden und Kraft schöpfen

Jessica Ascher

In diesem Workshop lernst du, wie du mit Achtsamkeit und kleinen Übungen bewusst durch die Winterzeit gehst. Mit Hintergrundwissen, Reflexionsaufgaben, einer geführten Meditation und einfachen Tools aus dem Mentaltraining findest du mehr Ruhe, innere Klarheit und Energie. Erarbeite dir außerdem deine ganz persönliche Bucketlist für diesen Winter, um die Jahreszeit bewusst und positiv gestalten zu können.

Mo, 03.11., 19:00-21:00 Uhr

19,00 €, vhs, Raum 313

252-31143

Entspannung in der Vorweihnachtszeit

mit verschiedenen Übungen aus dem Qigong und anderen Körperverfahren

Jutta Konzelmann

Gönnen Sie sich eine Pause vom Trubel: In diesem Kurs lernen Sie einfache Entspannungsübungen aus dem Qigong und anderen Körperverfahren kennen – mal in Bewegung, mal in Ruhe, teils begleitet von wohltuenden Klangschalen. Ergänzt wird das Angebot durch Impulse, wie Sie auch im Alltag kleine Auszeiten für sich schaffen können. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Sa, 06.12., 10:00-12:00 Uhr

19,00 €, vhs, Raum 313

252-31145

Stressbewältigung im Beruf: Gesund arbeiten und Lebensqualität gewinnen

Tagesworkshop

Heiderose Kast

Stress im Arbeitsleben ist weit verbreitet. Viele Menschen erleben körperliche Anspannungen und psychische Belastungen. Termindruck, Leistungsdruck, Multitasking, Konflikte, mangelnde Autonomie und Unterstützung sowie fehlende positive Rückmeldung erschweren den Arbeitsalltag. Im Kurs werden individuelle Lösungen aufgezeigt, wie Stress im Beruf erfolgreich bewältigt werden kann. Schwerpunkte sind die Wirkung und Folgen von Stress, praktische Strategien zur Stressbewältigung, Selbstorganisation und Selbstmanagement, Umgang mit schwierigen Kollegen und Vorgesetzten, Abschalten von der Arbeit, kurze Entspannungsübungen und Erholung sowie die Balance zwischen Arbeit und Privatleben.

Sa, 08.11., 09:15-16:45 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 117

Ki Do In®

Bewegung, Atmung, Achtsamkeit

Der Kurs Ki Do In® für alle, die ihre Gesundheit stärken und in Bewegung kommen oder bleiben möchten. Hier können Sie die Freude an der Bewegung und das Zusammenspiel von Körper und Geist erleben. Ki Do In® ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining mit Wurzeln in alten koreanischen Bewegungstraditionen. Es vereint Meditation, Atemtechniken und fließende Bewegungen aus der asiatischen und westlichen Gesundheitslehre. Geübt wird im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen – mit klaren, einfachen Übungen, die den gesamten Körper aktivieren und bewusst in Bewegung bringen. Jede Übung wird der eigenen Leistungsfähigkeit angepasst.

252-31148

Susanne Stöffel, Claudia Risch, Veronika Preuss
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 07.10.
5 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 313

252-31149

Susanne Stöffel, Claudia Risch, Veronika Preuss
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 18.11.
5 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 313

Yoga für Männer

Maren Melzian

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Yoga-Neulinge als auch an Yoga-Erfahrene, die in einem geschützten Raum unter Gleichgesinnten Yoga (wieder-)entdecken möchten. Es erwarten dich Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die deine physische und psychische Stabilität sowie deine Beweglichkeit fördern und dir helfen, nach einem stressigen (Arbeits-)Tag zur Ruhe zu kommen. Im Sinne einer ganzheitlichen Yoga-Praxis achten wir auf die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Dich erwartet eine abwechslungsreiche Praxis mit einer Mischung aus einfachen, präventiven, aber kraftvollen Übungen für Rücken & Co. sowie entspannenden, stressreduzierenden Dehnungen, Drehungen, Atem- und Meditationsübungen. Bei gesundheitlichen Beschwerden halte bitte vorab Rücksprache mit Deinem Arzt/Deiner Ärztin.

252-31460

**montags 20:00-21:30 Uhr, ab 29.09.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 310**

252-31461

**montags 20:00-21:30 Uhr, ab 10.11.
6 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 310**

252-31462

**montags 20:00-21:30 Uhr, ab 12.01.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 310**

Zahlreiche **weitere Entspannungs- und Körpererfahrungskurse** finden Sie auf www.vhs-tuebingen.de unter „Gesundheit“.



Einfach tanzen! – Bewegung und Wohlbefinden ohne Druck 50 plus

Disco for Ladies only

Jacqueline Weinert

Diese Kurse bieten eine perfekte Möglichkeit, sich nach einem langen Arbeitstag zu entspannen und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit zu tun. In einer entspannten und energiegeladenen Atmosphäre tanzen Sie zu einer abwechslungsreichen Playlist, die von Oldies bis zu aktuellen Hits reicht. Die Stunden sind so gestaltet, dass Sie sich frei bewegen und die Musik genießen können. Das Ziel des Kurses ist es, die körperliche

Fitness zu fördern, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs ist speziell für Frauen ab 50 Jahren gedacht und setzt keine Vorkenntnisse im Tanzen voraus. Bitte Sportschuhe mitbringen

252-32185

Fr, 24.10., 19:00-20:00 Uhr
9,00 €, vhs, Raum 114

252-32186

Fr, 28.11., 19:00-20:00 Uhr
9,00 €, vhs, Raum 114

252-32187

Fr, 19.12., 19:00-20:00 Uhr
9,00 €, vhs, Raum 114

252-31613

Qigong und Klang

Kleingruppe

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. Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. Decke mitbringen.

Sa, 29.11., 10:00-12:00 Uhr, 19,00 €, vhs, Raum 313

Sprechen im Hier und Jetzt

252-40930

English Conversation B2: Discussing News & Current Affairs

Dr. Brigitte Brinkmann

Stay informed and discuss global events in English! This course helps you expand your vocabulary, express opinions, and improve your communication skills. We'll analyze news articles, debate current affairs, and practice spontaneous discussions. Perfect for those who love to engage in thought-provoking conversations. All material will be provided by your teacher.

mittwochs 19:45-21:15 Uhr, ab 15.10.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 211

252-41134

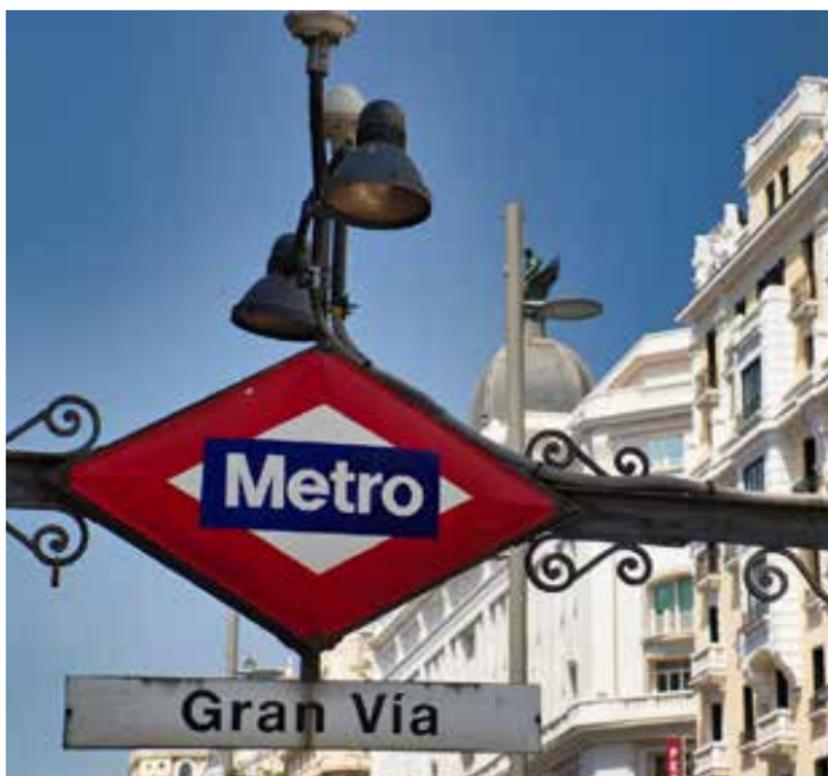
Ici et maintenant – Konversationskurs Französisch B1/B2

Serge Turcot

Bonjour! Vous aimez la France, sa langue et sa culture? Vous avez déjà un bon niveau et souhaitez améliorer votre français pour différentes raisons? Des vacances ou un voyage en France, par exemple ou un déplacement professionnel. ICI, à Tübingen et MAINTENANT, vous avez la possibilité de rafraîchir ou de perfectionner vos connaissances dans ce cours axé sur la communication orale. Une langue s'apprend en la pratiquant! Les occasions de le faire ne manqueront pas! Vous vous familiariserez avec la France et les Français.es d'aujourd'hui et des questions très actuelles et cela, dans une ambiance conviviale.

**dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab 07.10.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 219**





252-43439

Aquí y Ahora – Español con Ritmo B1/B2

Conchy Cansino de Schaumann

Vive el español con energía y dinamismo. En este curso B1/B2, el aprendizaje se combina con elementos de baile y una metodología que activa cuerpo y mente. Nuestra profesora andaluza crea un ambiente lleno de vitalidad y baile, donde el idioma fluye de forma natural. Un impulso perfecto para empezar el domingo con alegría y estar plenamente en el presente. ¡Olé!

**sonntags 10:30-13:00 Uhr, ab 09.11.,
3 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 014**

252-86415

Let's talk (B2)

Karla Theil

„We always work for a better tomorrow, but when tomorrow comes, instead of enjoying, we again think of a better tomorrow! Let's have a better today.“ Über diese Worte wollen wir im Kurs, im Zusammenhang mit dem Schwerpunkt Thema der vhs „Hier und Jetzt“, nachdenken und auf Englisch diskutieren. We are a small group full of laughter and humour. Come and join us!

montags 08:15-09:45 Uhr, ab 29.09.

14 Termine, 140,00 €

Containerraum 2, Mössingen, Goethestraße 15



252-86418

English Conversation C1

Karla Theil

Das Schwerpunktthema der vhs „Hier und Jetzt“ wird uns beschäftigen, Grammatikwiederholung und Wortschatztraining stehen auf unserem Programm, sowie heitere short-stories und Themen nach Wunsch der Teilnehmer/-innen.

montags 10:00-11:30 Uhr, ab 29.09.

14 Termine, 140,00 €

Containerraum 2, Mössingen, Goethestraße 15

Mit ChatGPT und neuen Technologien im Hier und Jetzt

252-50001

Mit ChatGPT das Chaos besiegen



Struktur, Überblick und digitale Leichtigkeit durch die KI

Michael Fred Nothdurft

Zettelwirtschaft, Mailflut, Gedankenkarussell – kennen Sie das? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit ChatGPT wieder Klarheit gewinnen. Ob To-do-Listen, Dateiablage oder Alltagsorganisation: Mit gezielten Prompts verwandeln Sie digitales Durcheinander in Struktur. ChatGPT hilft Ihnen, Prioritäten zu setzen, Routinen zu entwickeln und den Überblick zu behalten – auf dem PC, Smartphone oder Tablet. So besiegen Sie das tägliche Chaos nicht mit Stress, sondern mit Intelligenz – künstlich und menschlich zugleich. Ihr digitaler Ordnungs-Coach wartet schon!

Di, 21.10., 18:00-19:30 Uhr, 18,00 €, Online

252-50002

Wie ChatGPT uns hilft, im Alltag gelassen und achtsam zu werden



Michael Fred Nothdurft

Fühlen Sie sich oft überfordert von der digitalen Informationsflut, ständigen Reizen und dem eigenen Gedankenkarussell? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT als achtsamen Begleiter im Alltag nutzen können. Ob zur mentalen Entlastung, zur Reflexion oder für kleine Pausen – die KI unterstützt Sie dabei, ruhiger, klarer und fokussierter zu leben. Mit einfachen Prompts entwickeln Sie Ihre persönliche Gelassenheitsroutine und finden zu mehr digitaler Balance. Ein Kurs für alle, die Technik menschlich und sinnvoll einsetzen wollen – mit Leichtigkeit, Tiefe und einem Lächeln.

Di, 02.12., 18:00-20:15 Uhr, 27,00 €, Online



252-50011

Digital sichtbar: So nutzen Sie SEO und Google Maps effektiv



Stefan Gutmann

Was nützt die schönste Website, wenn sie nicht gefunden wird? Hier erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihre Seite mit sauberen Mitteln (ohne Spam) langfristig in Suchmaschinen möglichst weit oben zu platzieren sowie Ihren Google Maps-Eintrag zu verbessern.

Voraussetzung: Gute Windows-, Internet- und Browser-Kenntnisse, HTML-Grundlagen

Do, 16.10., 18:00-21:00 Uhr

Do, 23.10., 18:00-21:00 Uhr

62,00 €, Online



252-52402

Fotografische Bildgestaltung

Ein Winterspaziergang

Julia De Maddalena

In diesem Fotokurs wird der Fokus auf den winterlichen Farben und Lichtstimmungen liegen, wobei die Teilnehmer/-innen lernen, bekannte Regeln der Bildgestaltung wie den goldenen Schnitt, Kontraste und Schärfentiefe anzuwenden. Freitag beginnt mit einer Auffrischung der theoretischen Grundlagen der digitalen Fotografie, gefolgt von einem Überblick über gestalterische Mittel. Samstag findet eine Exkursion in den neuen Botanischen Garten statt, um die gelernten Techniken in der Praxis umzusetzen. Der dritte Termin dient der Foto-Besprechung und einfachen Bildbearbeitung. Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera (Spiegelreflex-, System-, oder Bridgekamera mit Möglichkeit zur manuellen Einstellung der Belichtungszeit und Blende), falls vorhanden die Gebrauchsanweisung der Kamera, geladene Akkus, leere Speicherkarte(n), Stativ und Wechselobjektive (wenn vorhanden) sowie wetterfeste Kleidung und ggf. ein warmes Getränk in der Thermoskanne, zum 3. Termin einen eigenen Laptop sowie ein Kartenlesegerät für einfache Bildbearbeitungen und zum gemeinsamen Ansehen/Besprechen der Fotos.

Fr, 16.01., 18:30-20:30 Uhr

Sa, 17.01., 12:30-15:30 Uhr

Fr, 23.01., 18:30-20:30 Uhr

66,00 €, vhs, Raum 117

252-52401

Fotografieren mit dem Smartphone

Lena Jaschke

Bei diesem Fotospaziergang lernen Sie, mit ihrem Handy ansprechende Fotos zu schießen. An einzelnen Wegpunkten werden Fotopausen eingelegt und verschiedene Themen angesprochen (wie z.B. verschiedene Kameraeinstellungen, der Goldene Schnitt, Einsatz von natürlichem Licht, etc.). Im Anschluss erfolgt eine gemeinsame Besprechung der gemachten Fotografien. In diesem Kurs lernen Sie die manuellen Einstellungen Ihrer Handykamera kennen und erhalten ein grundlegendes Verständnis für Bildkompositionen.

Sa, 13.12., 14:00-17:00 Uhr

28,00 €, vhs, Raum 117

252-56109

Präsentieren & Pitchen

mit klarer Strategie und Gestaltung überzeugen!

Fabian Brodbeck

Die besten Ideen scheitern nicht an ihrem Potenzial – sondern an ihrer Präsentation! Ob du Kunden & Partner gewinnen oder dein Management überzeugen möchtest: Dein Pitch muss sitzen! In diesem Seminar lernst du, in 2 Blöcken Klarheit für deine Präsentation zu erlangen, sie ideal aufzubauen und so zu gestalten, dass sie sofort verstanden wird und überzeugt.

Mi, 12.11., 09:30-17:00 Uhr

78,00 €, vhs, Raum 117

Bildnachweis



S.4: privat; S. 5: Universität Hannover, privat; S. 8: EH Freiburg, Fotograf Marc Doradzillo; S. 9: privat; S. 13: Zeichnung nach der Daguerreotypie des Porträts von Henry David Thoreau, Autor unbekannt, 1889, gemeinfrei, privat; S. 14: Dr. Andreas Dahms; S. 20: Art28-Kunsthandel & gallery; S. 22: Ulrike Selje.

**Informationen
zum Semesterschwerpunkt:**

Fachbereichsleitung Gesellschaft
Dr. Patricia Ober
Tel.: 07071 5603-31
Mo, Di, Do, 10:15-13 u. 14-16 Uhr,
Fr, 10:15-14:00 Uhr
gesellschaft@vhs-tuebingen.de



Anmeldung und Auskunft:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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



Bildnachweise:
Ausführlicher Bildnachweis siehe Innenseite hinten (S.47).
Für alle weiteren Bilder liegen die Rechte bei der Volkshochschule, wurden uns übertragen oder sind lizenziert nach CC0.