



Volkshochschule Tübingen e.V.
Außenstellen im Steinlachtal

Bodelshausen | Dußlingen | Mössingen | Nehren | Ofterdingen

Hier und jetzt!

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

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der vhs,
 vor Ihnen liegt die Ausgabe „vhs im Steinlachtal“, in der sich unsere fünf Außenstellen an der Steinlach mit einem vielfältigen und umfangreichen Angebot präsentieren. Wir hoffen, dass Sie darin interessante Angebote für sich finden und freuen uns, Sie als Teilnehmer/in bei uns begrüßen zu dürfen.

	Sept.	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
MO	22 29	8 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16
DI	23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17
Mi	24 1	9 16 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18
DO	25 2	10 17 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25 1	8 15 22 29	5 12 19
FR	26 3	11 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26 2	9 16 23 30	6 13 20
SA	27 4	12 18 25 1	8 15 22 29	6 13 20 27 3	10 17 24 31	7 14 21
SO	28 5	13 19 26 2	9 16 23 30	7 14 21 28 4	11 18 25 1	8 15 22

- X = Tübinger Schulferien
- X = Feier- oder vhs-Schließtage



Programm Steinlachtal Sep 2025 – Feb 2026

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

V.i.S.d.P.: Heiko Weimer

Es gelten die AGB der Volkshochschule Tübingen e.V. Diese können Sie jederzeit auf unserer Homepage einsehen unter www.vhs-tuebingen.de

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

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

Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29
 Fax: 07071 5603-28
bodelshausen@vhs-tuebingen.de

252-81401

English Conversation B2

Kleingruppe

Angelika Vipond

In a lively atmosphere we will discuss topics of human interest and current affairs, based on newspaper articles, short stories, song texts, poems, Everyday-English... , extending vocabulary and improving fluency, and also incorporating participants' individual interests and needs as well as short presentations. Grammar will be revised as necessary. Achtung: kein Kurs am 6.11., 13.11. und 20.11.

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 25.09.
 12 Termine, 120,00 €
 Steinäcker-Schule Bodelshausen**

Dußlingen

Leitung: Monika Schramm

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



Anmeldung:

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

Bewegung, Fitness & Entspannung

Zumba® Fitness

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

252-83201

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Daniela Gaiser

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 03.11.

10 Termine, 80,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Bühne

Achtung: kein Kurs am 8.12.

252-83202

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Daniela Gaiser

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 22.09.

5 Termine, 40,00 €, Sporthalle auf dem Höhnisch, Dußlingen

Hatha Yoga

Sie erfahren in diesem Kurs, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg zur Achtsamkeit. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags eingesetzt werden können. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren, ist das Angebot dieses Kurses.

252-83300

für Anfänger/-innen und
Wiedereinsteiger/-innen
Manfred Fehrenbach

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 22.09.

17 Termine, 204,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Foyer

252-83304

Erne Greiner

montags 17:00-18:30 Uhr, ab 06.10.

8 Termine, 96,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

252-83305

Hatha Yoga

Corinna Schelling

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

**mittwochs 18:45-20:00 Uhr,
ab 15.10., 8 Termine, 80,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Hatha Yoga

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

252-83308

Erne Greiner

**dienstags 17:00-18:30 Uhr,
ab 07.10., 8 Termine, 96,00 €
Kulturhalle Dußlingen,
Mehrzweckraum**

Bitte mitbringen: Matte, Decke,
kleines Kissen und warme Socken.

NEU!

252-83306

Monika Schramm

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr,
ab 15.10., 8 Termine, 96,00 €
Bücherei Mediothek Dußlingen**

252-83306Z

Monika Schramm

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr,
ab 14.01., 4 Termine, 48,00 €
Bücherei Mediothek Dußlingen**

252-83307

Monika Schramm

**donnerstags 19:30-21:00 Uhr,
ab 16.10., 8 Termine, 96,00 €
Bücherei Mediothek Dußlingen**

252-83307Z

Monika Schramm

**donnerstags 19:30-21:00 Uhr,
ab 15.01., 4 Termine, 48,00 €
Bücherei Mediothek Dußlingen**

**NEU!**

Ganzheitliches Rückentraining

Hermine Zürn, Irmhild Zwiener

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

252-83340

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr,
ab 09.10., 16 Termine, 128,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

252-83342

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 09.10., 16 Termine, 128,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

252-83345

Gleichgewichtsübungen – Sturzprophylaxe

Iris Dürr

Sicherheit fürs Älterwerden mit Übungen rund um Gleichgewicht und Balance. Verbunden mit Kraft, Koordination und viel Spaß für Kopf und Körper mit guter Laune für alle, die rüstig sind und fit bleiben wollen. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

**montags 10:00-11:00 Uhr,
ab 22.09., 10 Termine, 106,60 €
Kulturhalle Dußlingen, Foyer**

Rückenfit

Tanja Beck

Zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden sind Bewegung sowie gezielte Kräftigungsübungen der Bauch- und Rückenmuskulatur essenziell. Mit Spaß und guter Laune bringen wir unterschiedli-

che Muskelgruppen ins Gleichgewicht und erreichen dadurch eine bessere Körperhaltung. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

252-83346

**mittwochs 09:00-10:00 Uhr,
ab 24.09., 17 Termine, 136,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

252-83347

Anfänger

**mittwochs 10:00-11:00 Uhr,
ab 24.09., 17 Termine, 136,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Massage

Babymassage

Anna-Lena Schäfer

Im Kurs wird die besondere Bindung zwischen Dir und Deinem Baby durch sanfte Massage gestärkt. Liebevolle Berührungen können Dein Baby entspannen und helfen Dir Stress abzubauen. Du lernst verschiedene Massagetechniken die speziell auf die Bedürfnisse von Babys zugeschnitten sind. Der Kurs wird unterteilt: Teilkörpermassage Oberkörper, Teilkörpermassage Unterkörper, Bauchmassage, Gesichtsmassage, Ganzkörpermassage, (Fußmassage und Fiebermassage). Bitte mitbringen: Matte zum Ablegen des Babys, Mandelöl/Kokosnussöl, Babydecke, leichte Kleidung für die Mama.

NEU!

252-83361

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 09.10.
6 Termine, 48,00 €, kein Kurs am 6.11.
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

NEU!

252-83362

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr,
ab 15.01., 5 Termine, 40,00 €
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Mössingen

Leitung: Susanne Waidmann

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

Auskunft: 07473 272084, Fax: 07473 272085

E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Mittwoch, 09:30 - 13:00 Uhr

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.



Auskunft und Anmeldung:

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

Fit fürs Engagement

252-86150

So wird's einfacher, wenn's kompliziert wird

Empathische Kommunikation – Wie schwierige Gespräche gelingen können
Eine Veranstaltung in der Reihe „Fit fürs Engagement“ für Mössinger Ehrenamtliche
Referentin: Sabine Dieterle, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Coach und Supervisorin

Immer wieder gibt es Situationen im Ehrenamt, in denen man meint, „Kante zeigen“ zu müssen, in denen man für die Einhaltung von Regeln kämpft und diese so deutlich machen will, dass sie auch beim Gegenüber ankommen oder in denen es notwendig ist, Konflikte zu klären oder unterschiedliche Sichtweisen auszuhalten – das ist nicht immer angenehm. Manchmal entstehen Situationen, die man als sehr herausfordernd oder sogar gefährlich empfindet. Um in solchen Situationen gelassener agieren zu können, ist es hilfreich, sich mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg vertraut zu machen. Sie bietet Möglichkeiten, klarer und offener zu kommunizieren.

So können Sie mit sich selbst und anderen in Kontakt bleiben statt in einen verbalen Wettstreit zu geraten oder sich aus dem Kontakt zurückzuziehen. Der Workshop verbindet theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen. Anhand von Beispielen aus Ihrem Alltag können Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten vertiefen und so in Zukunft immer öfter verbindende Gespräche führen.

**Sa, 11.10., 10:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, Containerraum 2,
Mössingen, Goethestraße 15**

Literatur

252-86212

Literaturkreis

Dr. Achim Stricker

Seit mittlerweile fast 20 Jahren lesen wir jedes Semester traditionell einen Klassiker und eine aktuelle Neuerscheinung, oft zu einem gemeinsamen Länder-, Epochen- oder Themenschwerpunkt. Semesterlektüre auf Anfrage.

**freitags 08:30-11:45 Uhr, ab 24.10.
2 Termine, 52,00 €,
Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**

252-86270

Der Mensch hinter der Musik

Maurice Ravel und seine Zeit

Dr. Achim Stricker

freitags 08:30-11:45 Uhr, ab 07.11.**4 Termine, 104,00 €****Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15****Handwerk und
Kunsth Handwerk**

252-86252

**Sterne aus Weide
flechten**

Monika Frischknecht

In diesem Kurs flechten wir aus ungeschälter Weide Sterne für die Advents- und Weihnachtszeit. Die Größe der Sterne variiert von 40 cm bis 120 cm Durchmesser. Mit Lichterketten oder Zweigen dekoriert stimmen sie uns auf die winterliche Jahreszeit ein. Aber auch als Weihnachtsgeschenk sind sie bestens geeignet. Im Kurs können 1 bis 2 Sterne hergestellt werden. Die Materialkosten belaufen sich auf ca. 15 € pro Objekt und sind im Kurs zu bezahlen.

Fr, 05.12., 14:00-20:00 Uhr**56,00 €, Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15****NEU!**

252-86253

**Filzen – Originelle
Weihnachtsgeschenke****NEU!**beruhigend, individuell und wunderschön
Regine Kern

Aus reiner bunt gefärbter, naturbelassener, feiner oder etwas gröberer Wolle entstehen originelle Weihnachtsgeschenke. Wir filzen entweder ein kleines Zwergenhäuschen, Tannenbäume oder ein Weihnachtssäckchen zum Spielen und als Dekoration. In diesem Kurs werden wir das Nassfilzen mit der Schablone und das Filzen mit der Filznadel erlernen. Wolle, Folie für die Schablonen und Filznadeln können bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Zwei Frotteehandtücher, eine Schüssel, eine Stoffschere, Perlen, Nähzeug, evtl. Filznadeln, einen Wäschesprenger, eine Autofußmatte aus Gummi oder eine Schuhabtropfwanne und einen Pausensnack. Filzmatten und Seife stehen zur Verfügung.

Die Materialkosten von ca. 5 bis 7 Euro werden im Kurs beglichen.

Kurs beinhaltet eine 30 Minuten-Pause.

Sa, 15.11., 10:00-15:30 Uhr, 47,00 €**Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**

Gesundheitsvorträge

252-86300V

NEU!

Europäische und asiatische Naturheilkunde bei Arthrose und Rheuma

Dr. med. Susanne Bihlmaier

Wie behandelt man Entzündungserkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Post Covid oder Endometriose mit dem Kochlöffel? Mit teuren Nahrungsergänzungsmitteln, Speziellen aus dem Feinkostladen oder komplizierten Kochrezepten? Nichts dergleichen! Die Naturärztin und Autorin des Bestsellers „Tomatenrot + Drachengrün“, jetzt auch mit Thema „anti-entzündlich“, lädt ein zum Hören und Staunen, zu Genuss für Seele und Gaumen, inkl. einem Gruß aus ihrer Fix&einfach-Küche.

Mo, 10.11., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €
Pausa Tonnenhalle Mössingen,
Vortragsraum, Löwensteinplatz 1

252-86301V

NEU!

Diabetes mellitus

Dr. med. Elko Randrianarisoa, Facharzt für Innere Medizin und Angiologie, Diabetologe und Lipidologe

Weltweit steigt die Zahl der Menschen mit Diabetes mellitus beständig an. Deutschland nimmt mit knapp 7 Millionen Betroffenen eine Spitzenposition unter den europäischen Ländern ein. Experten gehen davon aus, dass es noch viel mehr werden.

Die meisten Menschen mit Diabetes mellitus leiden unter dem Typ 2 dieser Krankheit, dem früher genannten „Altersdiabetes“. Er tritt meist in der zweiten Lebenshälfte auf, aber in der Zwischenzeit gibt es aufgrund der Lebensstiländerung in unserer Wohlstandsgesellschaft bereits Kinder mit diesem Erkrankungstyp. Fachleute schätzen, dass ca. weitere drei bis vier Millionen Menschen in unserem Land an Diabetes mellitus leiden, ohne dies zu wissen.

Eine ausreichende Kenntnis über diese Krankheit und ihre Zusammenhänge mit der allgemeinen Lebensführung und anderen Begleiterkrankungen ist unerlässlich. Durch Optimierung der Lebensweise und Gewichtsreduktion besteht die Möglichkeit, die Entwicklung des Diabetes mellitus Typ 2 zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden.

Anmeldung erforderlich.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Alles Gute,



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Do, 29.01., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €
Pausa Tonnenhalle Mössingen,
Vortragsraum, Löwensteinplatz 1

Yoga

252-86305

Hatha Yoga

Andrea Boll-Jordan

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

die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen Sie eine rutschfeste Matte, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit. Achtung: kein Kurs am 20.10.

montags 19:15-20:45 Uhr, ab 22.09.

14 Termine, 168,00 €

**Farrenberg – Grundschule Mössingen,
Musiksaal, Goethestr. 13**



Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit. Es erwartet Sie ein Mix aus dynamischen Kundalini Kriyas, einfachen Vinyasa Flows, Pranayama (bewusste Atemführung), Meditation und Entspannung. Bitte vor dem Yoga ca. 1-2 Stunden nicht mehr viel essen, mit vollem Magen übt es sich schlecht. Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk, warme Decke, eventuell Augenkissen, Sitzkissen, Yogagurt oder langer Schal, eventuell Hilfsmittel, die zum Sitzen oder bequemer liegen nötig sind.

252-86306

Melanie Adis

dienstags 17:45-19:15 Uhr, ab 07.10.

13 Termine, 156,00 €

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

252-86307

Melanie Adis

dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab 07.10.

13 Termine, 156,00 €

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

252-86308

Mit Yoga in den Herbst starten

Dr. med. Katja Kuhn

In fließenden dynamischen Sequenzen praktizieren wir sanfte und harmonische Yoga-Positionen und verbinden dabei Körper, Geist und Seele. Behutsam erkunden wir die wohltuende und stabilisierende Wirkung des Yoga, die uns zu mehr Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung führt. Meditative Atempausen sowie Momente der Stille runden diesen Kursus ab. AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Kissen und eine Matte.

**Termine: samstags, 11.10., 25.10., 8.11.,
22.11., 6.12., 10.01., 24.01., 7.02.**

jeweils von 10:30-11:30 Uhr

**64,00 €, Containerraum 1,
Mössingen, Goethestraße 15**

Alle Veranstaltungen

für Mössingen finden
sich laufend aktualisiert
hier online:



Alle Veranstaltungen



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

252-86309

Hatha Yoga

im Einklang mit Dir selbst

Vanessa Kaul

In diesem Kurs erwartet dich eine ausgewogene Mischung aus sanften, dynamischen und meditativen Elementen des Hatha Yoga. Wir üben achtsam, mit Präsenz und ohne Leistungsdruck – mal kraftvoll, mal ruhig, immer im Einklang mit dem, was gerade da ist. Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken helfen dabei, den Körper zu kräftigen, den Geist zur Ruhe zu bringen und wieder tiefer bei sich selbst anzukommen. Auch der spirituelle Aspekt des Yoga – Achtsamkeit im Alltag, innere Klarheit und Verbindung – ist Teil unserer gemeinsamen Praxis. Der Kurs ist offen für Anfänger/-innen und Yoga-Begeisterte, die sich eine bewusste Auszeit vom Alltag wünschen. Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und warme Socken

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 15.10.

12 Termine, 144,00 €, Containerraum 1, Mössingen, Goethestraße 15

Bewegung, Fitness und Entspannung

252-86320

Bauch-Beine-Po

Körpertraining und Bewegung mit Musik

Susanne Ayan

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme

NEU!

werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen. Schwerpunkt: Kräftigung & Ausdauertraining zur Fettverbrennung.

montags 18:50-19:50 Uhr, ab 22.09.

15 Termine, 120,00 €

**Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

252-86322

Pilates

Natalia Anziferow

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

dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 23.09.

**16 Termine, 128,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Mössingen,
Goethestr. 29**



252-86324

deepWork®- Ganzkörpertraining

Anja Schuker

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

Das Training setzt sich aus 7 Energiephasen zusammen. Begonnen wird mit einem entspannenden Teil, dem Ankommen, und steigert sich bis zu Energiephase 6 immer nach oben. Es wird zwischen Entspannung, Cardio und Kraft hin- und hergewechselt, was zur Folge hat, dass unser Kreislaufsystem ordentlich auf Trab gebracht wird. Nach wenigen Wochen kann man schon eine Veränderung des Körpers (Definition nur durch eigenes Körpergewicht und Muskeln) und des Fitness-Levels feststellen.

deepWORK® ist ein perfektes Training, bei welchem man innerhalb kürzester Zeit und nur einer Stunde intensivem Training pro Woche tolle Ergebnisse erzielen kann!

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, ein Handtuch und ein Getränk sowie Sportkleidung mit.

Achtung: kein Kurs am 1.12.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 29.09.

15 Termine, 120,00 €

**Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**



252-86331

FitnessMix am Morgen

Carmen Welsch

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk.

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 25.09.

14 Termine, 112,00 €, Feuerwehrhaus

Mössingen, Goethestr. 9

Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?



Sie möchten sich auf die Warteliste setzen lassen oder miteinsteigen? Dann melden Sie sich gerne in unserem Anmeldesekretariat.

252-86332

Funktionelles Beckenbodentraining

für Frauen

Carmen Welsch

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

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 25.09.
14 Termine, 112,00 €, Feuerwehrhaus
Mössingen, Goethestr. 9**



Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen eingeflochten. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

252-86342

Susanne Ayen

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 23.09.
15 Termine, 120,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

252-86344

Natalia Anziferow

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab 24.09.
16 Termine, 128,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

252-86346

Anne Ehmann

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 09.10.
14 Termine, 112,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

252-86347

Ingrid Seidel

**freitags 17:30-18:30 Uhr, ab 26.09.
12 Termine, 96,00 €
Turnhalle Talheim, Beethovenstr. 13**

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

Um in der zweiten Lebenshälfte nicht zunehmend die Lebensqualität zu verspielen, ist ein gezieltes Bewegungsprogramm wichtig. So kann die körperliche und geistige Fitness verbessert und so lange wie möglich erhalten werden. Die „Fünf Esslinger“ wurden speziell entwickelt und sind besonders geeignet zur Stärkung des gesamten menschlichen Bewegungsapparates. Mit diesem speziellen Bewegungsprogramm können mit einfachen Übungen das Gleichgewicht/die Balance (kontrollierte Gleichgewichtsverlagerung), die Beweglichkeit (Muskelverkürzungen entgegenwirken), die Schnelligkeit zur Vermeidung eines Sturzes

verbessert und die Kraft der unteren und oberen Körperhälften trainiert werden. Kraft ist die Basis jeder Bewegung. Ergänzend werden in jeder Kursstunde noch verschiedene Übungen zum Gedächtnistraining eingebaut. Die körperlichen Übungen werden im Sitzen und Stehen gemacht. Am Kurs können Menschen mit Pflegegrad 1-3 auch teilnehmen. Lassen Sie sich einladen und/oder bringen Sie Ihren Angehörigen vorbei.

252-86351

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 19.09.**12 Termine, 96,00 €****Evangelisches Bildungshaus
Mössingen, Goethestraße**

252-86352

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 19.09.**12 Termine, 96,00 €****Evangelisches Bildungshaus
Mössingen, Goethestraße**

252-86353

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 09.01.**6 Termine, 48,00 €****Evangelisches Bildungshaus
Mössingen, Goethestraße**

252-86354

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 09.01.**6 Termine, ohne Gebühr****Evangelisches Bildungshaus
Mössingen, Goethestraße**

252-86355

Brainkinetik®**aktives Gehirntraining**

Silvia Bauer

Mit viel Freude ist unser Gehirn trainierbar. Durch einfache körperliche Bewegungen können neue Verbindungen im Gehirn entstehen. Je mehr Verbindungen es gibt, umso flexibler und leistungsfähiger kann unser Gehirn und folglich auch unser Körper werden. Dies kann zu einer besseren Konzentration, besserem Gleichgewichtsgefühl, mehr Ausdauer und Leistungsfähigkeit führen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Di, 20.01., 18:00-19:30 Uhr, 12,00 €**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

252-86356

**Entspannungsreise –
entspannt im neuen Jahr**

zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Silvia Bauer

Über das Bewusstsein lassen sich körperliche Reaktionen beeinflussen und damit dein Gesundheitszustand und deine Lebensqualität. In Gedanken wandern wir an diesem Abend durch unseren Körper bis in die Zellebene – inklusive energetischer Unterstützung hin zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude sowie körperlicher und mentaler Stärke. Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Matte, Decke

Di, 20.01., 20:00-21:30 Uhr**12,00 €, Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

Bildung verschenken



Sie können Gutscheine für die Volkshochschule in unserem Anmelde sekretariat 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.

252-86357

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. Achtung: kein Kurs am 20.01.

dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab 14.10.

12 Termine, 144,00 €, Containerraum 1, Mössingen, Goethestraße 15

Kulinarische Streifzüge

252-86370

Heilkräuter entdecken**NEU!**

Tees, Salben, Tinkturen selbst herstellen

Karin Büchsenstein

Entspannungs- und Kräuterpädagogin/
Ganzheitliche Kräutertherapeutin

Tauchen Sie mit mir ein in die faszinierende Welt der Wildkräuter. Erleben Sie, wie jede Pflanze Ihnen neues Wissen und wertvolle Erfahrungen schenkt. Der Kurs lädt ein, die Kraft der Natur mit allen Sinnen zu erfahren bei einem wohltuenden und stärkenden Miteinander. Heilkräuter stärken nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele.

NEU!

Jeder Kurstag widmet sich einer Pflanze und deren Anwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten (Brennnessel, Melisse/Rosmarin, Spitzwegerich). Je nach Pflanze stellen wir selber Tees, Salben, Tinkturen oder kulinarische Genüsse her. Lassen Sie sich von der Weisheit der Natur verzaubern. Bitte mitbringen: Schürze, Brett, Messer, Tasse, Teller, Besteck und ein Behältnis für eventuelle Reste.

**Samstag: 18.10., 8.11. und 22.11.,
jeweils von 13:00-16:00 Uhr
72,00 € + 5,00 € Materialgebühren
Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**

252-86373

Einblick in die Weltküche

Sona Hannaleck

Der heutige Kochkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, internationale Gerichte in die eigene Küche zu holen. Gemeinsam kochen wir Gerichte aus Afghanistan, Syrien, Ghana und der Ukraine. Machen Sie mit!

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

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste

Fr, 17.10., 18:15-22:00 Uhr

**30,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten
Steinlachsule Mössingen, Küche,
Goethestr. 17**

Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?



Sie möchten sich auf die Warteliste setzen lassen oder miteinsteigen? Dann melden Sie sich gerne in unserem Anmeldesekretariat.



Reza Haidari-Kahkesh

252-86374

Gaumenfreuden aus Persien

Kochkurs

Reza Haidari-Kahkesh

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

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittel-

kosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Sa, 31.01., 16:00-22:00 Uhr

48,00 € + 38,00 € Lebensmittelkosten

Steinlachscheule Mössingen, Küche, Goethestr. 17

252-86375

Tapas und Paella

Ricardo Herreros

Hol Dir den Urlaub nach Hause! Während die Paella valenciana im Ofen schmort, bereiten wir einige typische spanische Tapas vor: Pimientos de Padron, Champignons in Chili-Honig-Sud, Garnelen in Weißwein, Runzel-Kartoffelchen mit Mojo Rojo und Mojo Verde, Kartoffeltortilla, Fleischbällchen in Tomatensauce, Gefüllte Thunfischtaaschen, Hähnchenspieße in Sherrysauce

und zum süßen Abschluss Birnen in Rotwein. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Fr, 05.12., 18:00-22:00 Uhr
32,00 € + 16,00 € Lebensmittelkosten
Farrenberg – Grundschule Mössingen,
Küche, Goethestr. 13

252-86376

Türkische Küche – 3-Gänge-Menue

Filiz Akyol

Wir beginnen 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 Ayrán, 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 hierfür werden im Kurs beglichen). Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für Reste.

Sa, 22.11., 17:00-21:00 Uhr
32,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten
Farrenbergschule Mössingen, Küche,
Goethestr. 13



Online-Kurse

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

Sprachen

252-86414

Englisch A2.2/B1

Angelika Vipond

Alle, die ihre Sprechfertigkeiten auffrischen oder verbessern wollen (5-6 Jahre Schullenglisch), sind in diesem Kurs willkommen. Mit viel Spaß tauschen wir unsere Interessen, Erlebnisse, Unternehmungen usw. aus. Der Fokus liegt auf Konversation und Wortschatz, aber auch Hauptpunkte der Grammatik werden wiederholt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Achtung: kein Kurs am 5.11., 12.11. und 19.11.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 24.09.
10 Termine, 100,00 €, Containerraum 2,
Mössingen, Goethestraße 15

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

252-86416

English Refresher B1/2 Part 10

Magda Kabiri

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

mittwochs 17:45-19:15 Uhr, ab 08.10.

14 Termine, 140,00 €

**Pause Tonnenhalle Mössingen,
Vortragsraum, Löwensteinplatz 1**

Online-Sprachtests

helfen Ihnen Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus zu bestimmen. Sie finden sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service

i

252-86418

English Conversation C1

Karla Theil

Das Schwerpunktthema der vhs 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**

252-86420

Französisch B1.1

Anne-Marie Schnabel

Möchten Sie Französisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs lernen Sie mit den abwechslungsreichen Themen den Grundwortschatz und die Grammatik – das sprachliche Rüstzeug für unterhaltsame Kommunikation – kennen.

Lehrbuch: Buch Voyages neu B1, Lektion 6
Achtung: kein Kurs am 7.10. und 21.10.

dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab 23.09.

13 Termine, 130,00 €

**Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**





252-86444

Spanisch A1

für Anfänger/-innen

Roxana Farfán

Wir setzen unsere Reise nach Spanien und Lateinamerika fort und lernen weitere Grundstrukturen der spanischen Sprache kennen. Schwerpunkt des Kurses sind der Gebrauch einfacher Dialoge in unterschiedlichen alltäglichen Situationen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Band 1 Lektion 4, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 30.09.

15 Termine, 150,00 €

**Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**

252-86446

Spanisch A1.1+A1.2

Schnelleinsteigerkurs

Rocio Botella Muñoz

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen, die eine gute Auffrischung und Wiederholung möchten und

NEU!

für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, die ein schnelles Lerntempo wünschen. In diesem Intensivkurs kann eine gute Basis erreicht werden, um die spanische Sprache zu festigen und zu verbessern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

montags 17:15-18:45 Uhr, ab 22.09.

15 Termine, 150,00 €

**Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**

252-86447

Conversación con diferentes textos B2

Rocio Botella Muñoz

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

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 22.09.

15 Termine, 150,00 €

**Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**

Nehren

Leitung: Susanne Drazdil

Dußlinger Straße 34, 72147 Nehren

Auskunft: Tel.: 07473 379198

E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



Handwerk und Kunsthandwerk

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 Euro 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

252-87211

Kleine Baumhäuser aus Naturmaterialien

gestalte eine Abenteuerwelt für deine Spielfiguren – für Kinder von 5–9 Jahren – Eltern-Kind-Workshop

Jana Eisele

Bauen, gestalten, spielen! In diesem Work-

NEU!

shop erschaffen wir aus Baumscheiben, Ästen, Moos, Zapfen, Rinde und anderen Naturmaterialien fantasievolle Mini-Baumhäuser – perfekt als Abenteuerwelt für Schleich-Tiere, Playmobil-Figuren oder andere kleine Lieblingshelden.

Wir sägen, schleifen, kleben, bauen – und lassen unserer Fantasie freien Lauf. So entstehen aus einfachen Dingen kleine Wunderwelten, die lange Freude machen. Materialkosten in Höhe von 5 € sind direkt im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Wenn vorhanden, bitte Handwerkzeuge wie Handsäge, Hammer, Zange...mitbringen.

Sa, 08.11., 10:00-12:00 Uhr, 19,00 €
Kirschenfeldschule Nehren, Werkraum

252-87212

Würfel, Farbe, Fantasie – gestalte dein eigenes Brettspiel

Workshop für Kinder

Jana Eisele

Tauche ein in die bunte Welt der Brettspiele und werde selbst zum Spiele-Erfinder. In diesem kreativen Workshop gestaltest du dein eigenes Brettspiel. Gemeinsam überlegen wir uns interessante Themen und spannende Aufgaben. Du entwickelst deine eigene Spielidee und gestaltest den Spielplan und die Spielfiguren. Am Ende kannst du ein einzigartiges Spiel mit nach Hause nehmen.

NEU!

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind direkt im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Sa, 24.01., 10:00-12:30 Uhr, 23,00 €
Bürgerhaus Nehren, Vereinsraum,
Bohlstraße 2 und 4



Bewegung, Fitness und Entspannung

252-87300

Hatha Yoga

Christl Voigtländer

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

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

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 23.09.
12 Termine, 144,00 €
Bürgerhaus Nehren, Schwingboden-
raum, Bohlstraße 2 und 4

252-87303

Vinyasa-Flow Yoga

Unterrichtssprache ist Englisch – für Einsteiger/-innen geeignet, ab 18 Jahren

Ana Rosa Guardado Hernández

Vinyasa is a sequence of movements and postures guided with the breath creating a flow. The purpose of this class is to explore different poses through a meaningful, creative, fun and sometimes challenging flow. This class is for all levels and ages 18+, many adjustments and variations will be offered. Equipment required: a yoga mat, a small and a big towel, a bottle of water. Additional useful equipment/props (not required): yoga blocks, bolsters (or a firm cushion, yoga blankets, straps, small pilates ball.) Equipment required: a yoga mat, a small and a big towel, a bottle of water.

Additional useful equipment/props (not required): yoga blocks, bolsters (or a firm cushion, yoga blankets, straps, small pilates ball.)

Die Kurssprache ist Englisch, individuelle Unterstützung wird ohne Sprachbarrieren zusätzlich auch auf Deutsch oder Spanisch angeboten. Bitte mitbringen: eine Yogamatte, ein kleines und ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk, Optional: Yogablock, Bolster.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 15.10.

15 Termine, 180,00 €
Bürgerhaus Nehren, Trausaal,
Bohlstraße 2 und 4

252-87315

Mit Meditation im „Hier und Jetzt“

Sabine Fischer

Im Hier und Jetzt zu sein bedeutet, den Augenblick in seiner Ganzheit zu erfassen, ohne von vergangenen Erfahrungen oder zukünftigen Erwartungen beeinflusst zu werden. Entdecke die Kraft des gegenwärtigen Moments! Bist du auf der Suche

nach mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe in deinem Leben? Möchtest du lernen, den Moment zu schätzen und die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen? Dann ist dieser Meditationskurs genau das Richtige für dich!

Wir werden gemeinsam verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken erlernen, die dir helfen, im gegenwärtigen Moment zu leben. Du wirst lernen, wie du deine Gedanken beruhigen und deine Sinne dafür öffnen kannst, die Schönheit des Hier und Jetzt zu erfahren.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse an Meditation und Achtsamkeit haben – unabhängig von Vorkenntnissen ist jede/-r herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, warme Decke, Kleines Kissen (wenn vorhanden Meditationskissen).

**montags 18:00-19:30 Uhr,
ab 29.09., 7 Termine, 84,00 €,
Kindergarten Florian, Turnraum,
72147 Nehren**

252-87320

Funktionelles Body-Workout

Susanne Drazdil

In abwechslungsreichen Kurseinheiten werden Fitness, Kraft, Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit ganzheitlich trainiert. Durch funktionelle Kräftigungsübungen für den gesamten Körper wird insbesondere die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur der Körpermitte angesprochen. Daneben wird die eigene Körperwahrnehmung geschult. Ein entspannendes Stretching rundet die Stunden ab.

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch und Getränk.

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 22.09.
17 Termine, 136,00 €
Kirschenfeldschule Nehren,
Turnhalle**

Mama-fit mit Baby

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

252-87326

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 26.09.
8 Termine, 64,00 €**

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

Alle Veranstaltungen

für Nehren finden
sich laufend aktualisiert
hier online:



252-87327

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

freitags 10:45-11:45 Uhr, ab 26.09.**8 Termine, 64,00 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

252-87328

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 05.12.**8 Termine, 64,00 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

Achtung: kein Kurs am 19.12.25

252-87329

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

freitags 10:45-11:45 Uhr, ab 05.12.**8 Termine, 64,00 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

Achtung: kein Kurs am 19.12.25

252-87351

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

Angela Bodemer

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauerelementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Isomatte und ein Getränk.

montags 19:15-20:15 Uhr, ab 06.10.**15 Termine, 120,00 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

252-87356

Dance-Power

Angela Bodemer

Ein Kurs, bei dem Sie Energie über einen abwechslungsreichen Bewegungs-Mix auf fetzige Latin-Rhythmen und aktuelle Hits umsetzen können.

Neben dem Spaß bei Bewegung und Tanz wird der Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt. Abgerundet wird der Bewegungsmix mit einem Cooldown und Stretching.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken.

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 06.10.**15 Termine, 120,00 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4****Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?**

i

Sie möchten sich auf die Warteliste setzen lassen oder miteinsteigen? Dann melden Sie sich gerne in unserem Anmeldesekretariat.

Kulinarische Streifzüge

252-87360

NEU!

Bratwürste selber machen

Ein Kurs auch für Männer

Peter Wagner

Entdecken Sie die Kunst der Bratwurstherstellung! Unser Kurs zeigt Ihnen, wie's geht. Von der Auswahl der Gewürze, dem geeigneten Fleisch bis hin zur Nutzung der verschiedenen Geräte erlernen Sie die Handgriffe zur Herstellung Ihrer eigenen Bratwürste. Wir werden Bratwürste in vier unterschiedlichen Geschmacksrichtungen herstellen, von klassisch bis scharf und auch mal mit Käse.

Schweinefleisch, Gewürze, Därme...werden von Herrn Wagner mitgebracht.

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. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie ein Behältnis für Ihre Würste (ca. 1,5 kg).

Sa, 25.10., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 17,00 € Lernmittelgebühr
Kirschenfeldschule Nehren, Küche

Sprache

252-87400

Englischkurs für den Urlaub und Small Talk A1/A2

Helga Kansy PhD

Dieser Kurs ist ein Weiterführungskurs. Neue Teilnehmende sind immer herzlich willkommen. Der Kurs lädt ein, viel zu sprechen, um sich auf Reisen besser unterhalten zu können UND die Welt des Small Talks besser kennenzulernen und zu vertiefen. Gerne werden Wünsche der Teilnehmer/-innen mit einbezogen. Materialien



werden von der Kursleiterin gestellt. Englische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt und Ihre Bereitschaft, sich im Kurs aktiv zu beteiligen. Welcome on board.

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 23.09.
14 Termine, 140,00 €
Bürgerhaus Nehren, Vereinsraum,
Bohlstraße 2 und 4

Online-Sprachtests

helfen Ihnen Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus zu bestimmen. Sie finden sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service



Offerdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Offerdingen
 Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668
 E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

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

Literatur

252-88005

Literatur im Gespräch

Kleingruppe

Dr. Herbert Kech

Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur – auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten – kennenlernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseindrücke und Leseerfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Achtung: unregelmäßige Termine.

Termin: 22.9., 20.10., 17.11., 25.12., 12.01., 20:00-21:30 Uhr, 60,00 €
 Gemeindebücherei Offerdingen

Kulinarische Streifzüge

252-88103

Vietnamesische Kochkunst!

Thi Do

Die vietnamesische Küche lebt von frischen Zutaten, wenig Kochzeit und viel Gemüse.

Zu den beliebtesten Buffet-Gerichten gehören sowohl fleischhaltige als auch vegeta-

rische Optionen. Es gibt leckeres Fingerfood, Nudelpfannen und Reispfannen – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Und natürlich darf ein erfrischender Zitronensaft nicht fehlen! Lasst uns gemeinsam in die Welt der vietnamesischen Küche eintauchen, zusammen kochen und schöne, schmackhafte Erinnerungen schaffen!

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, 10.10., 16:00-20:00 Uhr
32,00 € + 20,00 € Lebensmittelkosten
 Burghof-Schule Offerdingen, Küche

252-88104

Grüne Hausapotheke aus Wildpflanzen und Kräutern

NEU!

Anneliese Braitmaier

Alte Hausmittel neu entdeckt: Gemeinsam stellen wir Tinkturen, Oxymel (Sauerhonig) und vieles mehr aus Wildpflanzen und Kräutern her. Lernen Sie, wie natürliche Heilmittel einfach zu Hause zubereitet werden können! 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.

NEU!

Bitte mitbringen: 6 Gläser mit Schraubdeckel (ca. 150 – 250 ml), 1 kleines Glas oder eine Cremedose, 2 Plastikschüsseln (ca. 15 – 20 cm Durchmesser), Messer, Schneidebrett, Löffel, Teelöffel und 1 Glas Honig für das Oxymel.

Fr, 24.10., 19:00-22:00 Uhr
28,00 € + 14,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

252-88105

Türkische Backkunst: Tee-Genuss und Köstlichkeiten aus der türkischen Küche

Filiz Akyol

Tauchen Sie ein in die vielfältige und köstliche Welt der türkischen Küche. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine Auswahl traditioneller türkischer Backwaren selbst zubereiten können – von herzhaften Leckereien bis hin zu süßen Verführungen.

Gemeinsam bereiten wir Börek, Gözleme und Pogaça zu, die mit verschiedenen Füllungen – vegan und vegetarisch – gefüllt werden. Dazu backen wir Simit, die berühmten türkischen Sesamkringel, ohne Füllung. Für Fleischliebhaber/-innen backen wir Lahmacun, die klassische türkische „Pizza“ mit Hackfleisch, die mit frischen Salaten und Zwiebeln serviert wird. Zum süßen Abschluss backen wir „Hanim Göbegi“, ein köstliches Gebäck mit Erdnüssen, das nicht nur lecker, sondern auch ein Highlight jeder türkischen Tafel ist.

Nach der gemeinsamen Zubereitung genießen wir gemeinsam das Gebäck und trinken dazu türkischen Tee sowie selbstgemachten Ayran. Außerdem erfahren Sie mehr über die Kochrituale der traditionellen Mokkazubereitung. Das Gebäck eignet sich ideal zum Einfrieren – so können Sie auch später noch in den Genuss Ihrer selbstgemachten Leckereien kommen. 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 Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an!

Sa, 08.11., 17:00-21:00 Uhr
32,00 € + 17,00 € Lebensmittelkosten
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche



252-88106

Hefeteige aus Dinkelmehl

Meike Kohlhepp

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einem einfachen und beliebten Teig, dem Hefeteig. Damit dieser auch immer gelingt, gibt es ein paar Tricks und Kniffe zu beachten! Die Kursteilnehmer werden auch ins Overnight-Teigen eingeführt! Wir stellen einen Hefekranz/Hefezopf her, als salzige Komponente einen Flammkuchenteig mit diversen Toppings. Somit ist für das Abendessen gleich gesorgt!

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

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Rollholz, Frischhaltefolie, 2 Küchenhandtücher, Backpinsel, Backpapier, 2 Schüsseln, Pizzenformen (wer möchte) und Tupperware zum Mitnehmen

Sa, 22.11., 15:00-18:30 Uhr
28,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

Fahrsicherheitstraining

252-88107

Fahrsicherheitstraining E-Bike und Pedelec

Hartmut Blaich

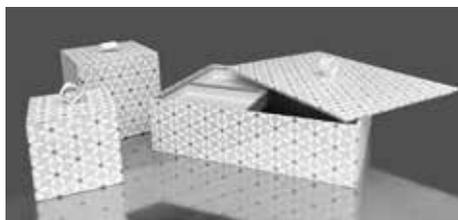
Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. Sie erhalten in dem 3-stündigen Training umfangreiches Hintergrundwissen und lernen damit Ihr E-Bike noch besser kennen. Dabei wird speziell auf die Bedürfnisse und das Können der Teilnehmenden eingegangen.

In Theorie und Praxis (richtiges Anfahren/ Absteigen, Abbiegen, Ausweichen, Bremsen, Kurvenfahren, Schalten usw.) werden zielorientiert Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und positiv erlebt. Am Ende sollen alle Teilnehmenden vor allen Dingen Spaß am Training und künftig noch mehr Sicherheit beim Pedelec-Fahren haben.

Hartmut Blaich ist ein ausgebildeter und erfahrener E-Bike Sicherheitstrainer.

Bitte mitbringen: fahrtüchtiges Pedelec (oder Fahrrad), Helm (ohne Helm ist die Teilnahme nicht möglich), der Witterung angepasste Kleidung, und etwas zu trinken.
Treffpunkt: Burghofschule Offerdingen, Schulstr. 5

Sa, 27.09., 14:00-17:00 Uhr, 31,00 €
Burghofschule Offerdingen, Schulstr. 5



Handwerk und Kunsth Handwerk

252-88201

Buchbinderei

wir machen Schachteln

Susanne Mäckle

Im Kurs werden wir eine Box mit einem aufliegenden Deckel anfertigen. Der flache Deckel ist auf der Innenseite gedoppelt und verschiebt sich deshalb nicht. Es können Boxen in verschiedenen Formaten gearbeitet werden. Zur Auswahl stehen die Formate:

7,5 x 7,5 x 7,5 cm

17,5 x 7,5 x 6 cm

25 x 5 x 15 cm

Die Dozentin bringt zum Kurs bereits zugeschnittene Graupappen mit. Aus diesen stabilen Kartonen werden wir die Boxen zusammensetzen und mit verschiedenen Schmuckpapieren, die die Dozentin mitbringt vollständig beziehen. Von den Kursteilnehmerinnen mitgebrachte Schmuckpapiere werden auf deren Eignung untersucht und können dann gerne verwendet werden. Die Kursleiterin bietet alle notwendigen Materialien auch für die Mitnahme an, sodass die unterschiedlich großen Boxen auch zu Hause wiederholt werden können. Materialgebühr von ca 15,00 € sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen. Bitte mitbringen: Schürze, Schere, Cutter, Geodreieck sowie einen Bleistift.

Sa, 15.11., 10:00-14:00 Uhr, 35,00 €
Burghofschule-Schule Offerdingen,
Werkraum im Erweiterungsbau

Bewegung, Fitness und Entspannung

252-88306

Yoga – Ich bin in Bewegung

Peter Kaltenbach

“Es ist nicht unser Lebensziel, perfekt zu werden. Unser Ziel ist es, ganz zu werden“

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt und beweglich Sie sind oder wie gut Sie sich entspannen können. In jedem Lebensabschnitt kann man mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Yin-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanfte, angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrung mit Yoga ist nicht erforderlich. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga oder Fitnessmatte, Decke, Yoga-Rolle oder Yoga-Bolster.

mittwochs 18:45-20:15 Uhr, ab 24.09.
12 Termine, 144,00 €, Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum

252-88320

Pilates

Simone Kopp

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Aktive Körperanspannung mit kontrollierten, geführten Bewegungen führen zu mehr Körperwahrnehmung und einer Steigerung der Muskelkraft. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Stabilität, Balance und Beweglichkeit. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und

keinen Leistungsdruck. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, einen kleinen Ball (Durchmesser ca. 25 cm) und wenn gewünscht, ein Paar Kleinhanteln (1-1,5 kg) mit.

mittwochs 20:20-21:20 Uhr, ab 01.10.
15 Termine, 120,00 €
Zehntscheuer Offerdingen



252-88324

Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

Lilo Wollny

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

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 25.09.
10 Termine, 80,00 €
Burghofhalle Offerdingen

Alle Veranstaltungen

für Offerdingen finden
 sich laufend aktualisiert
 hier online:





252-88350

Fitness für Männer

Dr. Uwe Jörgens

Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 22.09.**14 Termine, 112,00 €****Burghofhalle Offerdingen**

252-88353

Fitness-Gymnastik

Susanne Freudemann

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

Gymnastikmatte und Sportschuhe und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 08:00-09:00 Uhr, ab 24.09.**15 Termine, 120,00 €, Evangelisches Gemeindehaus Offerdingen**

252-88355

Gesundheitsgymnastik 70 plus

Susanne Freudemann

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

mittwochs 09:05-10:05 Uhr, ab 24.09.**15 Termine, 120,00 €****Evangelisches Gemeindehaus Offerdingen**

Alle Veranstaltungen

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



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 großes Handtuch/Duschtuch, besser zwei (eins zum Drauflegen, eins zum Arbeiten).

252-88360

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr
 ab 25.09., 11 Termine, 88,00 €,
 Burghof-Schule Offerdingen,
 Musikraum**

252-88360Z

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr,
 ab 15.01., 5 Termine, 40,00 €,
 Burghof-Schule Offerdingen,
 Musikraum**

252-88361

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 25.09.
 11 Termine, 88,00 €, Burghof-Schule
 Offerdingen, Musikraum**

252-88361Z

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 15.01.
 5 Termine, 40,00 €, Burghof-Schule
 Offerdingen, Musikraum**





252-88362

Tai Chi für Anfänger/-innen

Caren Schmidt

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

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 29.09.

12 Termine, 96,00 €

**Burghof-Schule Ofterdingen,
Musikraum**

252-88363

Tai Chi für Fortgeschrittene

Caren Schmidt

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

montags 20:10-21:40 Uhr, ab 29.09.

12 Termine, 144,00 €

**Burghof-Schule Ofterdingen,
Musikraum**

252-88370

Meditations- und Achtsamkeits Workshop

NEU!

Sabine Fischer

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

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

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

Sa, 08.11., 10:00-14:30 Uhr

**36,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen,
Musikraum**



Volkshochschule
Tübingen e.V.

Zur Verstärkung unseres Teams in unseren Außenstellen suchen wir:

Kursleiter/-innen (m/w/d)

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

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

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



Was wir bieten:

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

Einfach und
flexibel – die
VR Banking App



Was geht
APP?

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit der VR Banking App geht so ziemlich alles – ganz flexibel, wo auch immer Sie online sind. App einfach herunterladen und morgen kann kommen.



Für iOS



Für Android



Mehr Informationen auf
www.vbidr.de/bankingapp

Volksbank
in der Region

