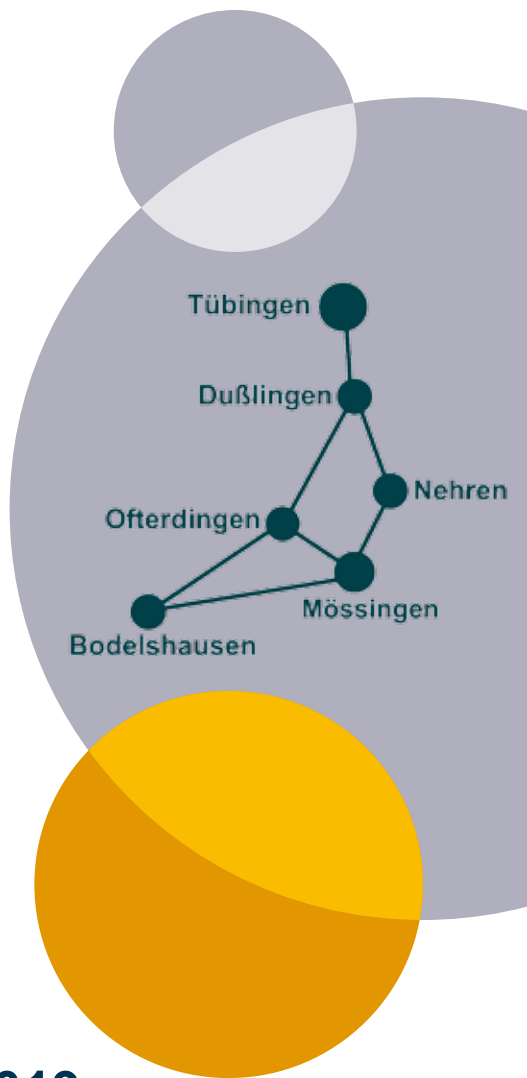




Volkshochschule Tübingen e.V.
Außenstellen im Steinlachtal



**Programmheft
Frühjahr/Sommer 2019**

vhs Tübingen - Außenstellen im Steinlachtal

**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.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchschauen des Programmheftes!

Semesterplan

Frühjahr-/Sommersemester 2019														Semesterbeginn: Mo, 18. Februar 2019		Semesterende: So, 29. September 2019								
	Feb			März				April			Mai				Juni				Juli					
MO	18	25		4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22
DI	19	26		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23
MI	20	27		6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
DO	21	28		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
FR	22	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26
SA	23	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27
SO	24	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

Programm Steinlachtal Frühjahr/Sommer 2019

Herausgeber:

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

V.i.S.d.P.: Susanne Walser

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

191-81401

English Conversation B2

Angelika Vipond

In this course we will discuss topics of human interest as well as current affairs, using newspaper and magazine articles, song texts, short stories and a graded reader at B2-level. Fluency will also be improved by warm-up exercises and vocabulary training. Some grammar revision will also be included. Kein Kurs am 04.04. + 11.04.19

donnerstags 18:30-20:00 Uhr

ab Do, 21.02., 12 Termine, 91,20 €

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

Zeichnen und Malen

191-83201

Perspektivisch zeichnen

Werner Steinmetz

Perspektive – richtig angewendet – ist die Voraussetzung für die räumlich wirkende Wiedergabe von Landschaften, Gebäuden und Innenräume. Sehen, erkennen und in Skizze oder Bild bringen, ohne die leichte malerische Darstellung zu hemmen, das ist der Sinn dieses Kurses. Es werden die Grundbegriffe der Fluchtpunkt-Perspektive in leicht verständlicher und einprägsamer Form vermittelt.

Sa, 13.04., 13:00-17:00 Uhr, 16,00 €

**KUNSTatelier Steinmetz,
Weidenweg 31, 72144 Dußlingen**

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (50 Bl.) Bleistifte 2B und 4B sowie ein Lineal.

191-83202

Jugendkunstschule – Zeichnung, Farbe, Komposition

**Grundlagen des gegenständlichen /
realistischen Zeichnens und Malens**

Für Kinder von 7 – 12 Jahre

Alexander Makarenko

Die Kinder werden herangeführt an die zeichnerischen und malerischen Grundlagen wie

Perspektive, Proportionen, Räumlichkeiten durch Hell-Dunkel, Schraffur, Farbperspektiven und Komposition.

**donnerstags 16:30-18:00 Uhr,
ab Do, 21.02., 8 Termine, 72,00 €
BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

Töpfern

191-83205

Töpferwerkstatt für Erwachsene

Tanja Steinmetz

Töpfern kann jede/r! Entfalten Sie Ihre Kreativität und entspannen Sie bei der Arbeit mit Ton. Ton ist ein faszinierender Werkstoff mit vielfältigen Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. Der zweite Termin ist der Glasurtermin.

Sa, 23.02., 15:00-17:30 Uhr

Sa, 16.03., 11:00-12:00 Uhr

Sa, 23.03., 10:00-10:30 Uhr

18,70 €

**KUNSTatelier Steinmetz,
Weidenweg 31, 72144 Dußlingen**

Bitte mitbringen: Schürze
Brenn- und Materialkosten:

5,00 € pro Kg Ton

Abholtermin: Sa., 23.03.

10:00-10:30 Uhr

191-83206

Töpfern für Kinder von 6-12 Jahren

Tanja Steinmetz

Ton ist ein natürliches Material, das zum Formen und Experimentieren anregt. Im Kurs werden verschiedene Techniken des Gestaltens mit Ton vermittelt. Spielerisch entstehen mit euren eigenen Ideen Figuren, Gefäße, Tiere und mehr. Mit Vorführung: Töpfern an der Töpferscheibe. Der zweite Termin ist der Glasurtermin.

Sa, 23.02., 09:30-12:00 Uhr

Sa, 09.03., 09:00-10:00 Uhr

Sa, 23.03., 09:30-10:00 Uhr

24,00 € + 8,00 € Materialgebühren

KUNSTatelier Steinmetz,

Weidenweg 31, 72144 Dußlingen

Bitte mitbringen:

Unempfindliche Kleidung oder Malkittel.

Abholtermin:

Sa., 23.03., 09:30-10:00 Uhr

Yoga

191-83300

Yoga und Meditation

Manfred Fehrenbach

Yoga und Zen sind ganzheitliche Übungen, die Körper, Geist und Seele achtsam und direkt ansprechen. Sie erfahren, 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 der Achtsamkeit. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses.

montags 19:00-20:30 Uhr

ab Mo, 18.02.

16 Termine, 108,90 €

Anne-Frank-Schule Dußlingen,

Aula

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga

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 und 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, 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 und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

191-83305

Marianne Egloff

dienstags 18:30-19:45 Uhr

ab Di, 19.02., 12 Termine, 74,10 €

Kindergarten Geigesried Dußlingen

191-83306

Monika Schramm

mittwochs 20:00-21:30 Uhr

ab Mi, 13.03., 8 Termine, 59,20 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

191-83307

Monika Schramm

donnerstags 20:00-21:30 Uhr

ab Do, 14.03., 8 Termine, 59,20 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte



191-83308

Erne Greiner

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab Mi, 13.03., 9 Termine, 66,70 €
Kindergarten Au Dußlingen

Bitte mitbringen:

Matte, Kissen, warme Socken, Decke

191-83309

Marianne Egloff

dienstags 20:00-21:15 Uhr
ab Di, 19.02., 12 Termine, 74,10 €
Kindergarten Geigesried
Dußlingen

Bitte mitbringen:

Yogamatte, bequeme Kleidung,
Sitzkissen und evtl. eine Decke.

191-83310

Sommer-Schnupper-Yoga

Monika Schramm

Yoga fördert Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Körperübungen in Einklang mit dem Atem trainieren Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Der Einsatz von Hilfsmitteln erlaubt es auch allen, Yoga-Positionen gesundheitschonend und effektiv einzunehmen. Durch Entspannungsübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe.

Mi, 03.07., 20:00-21:30 Uhr

Mi, 10.07., 20:00-21:30 Uhr

Mi, 17.07., 20:00-21:30 Uhr

22,20 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte.

Gymnastik und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Probleme mit der Wirbelsäule entstehen vor allem durch Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Muskelschwäche des Bewegungsapparates. Durch Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen und kräftigen die stützende Muskulatur der Wirbelsäule. Wirken Sie dem Stress Ihrer Wirbelsäule aktiv entgegen und Ihr Rücken bleibt mobil. Bitte Matte mitbringen.

191-83340

Erika Leonhartsberger

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
ab Do, 21.02., 11 Termine
49,90 €, Anne-Frank-Schule
Dußlingen, Aula

191-83341

Erika Leonhartsberger

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab Do, 21.02., 11 Termine
49,90 €, Anne-Frank-Schule
Dußlingen, Aula
Bitte mitbringen: Matte.

191-83345

Sturzprophylaxe

Iris Dürr

Sicherheit fürs Älterwerden mit Übungen rund um Gleichgewicht und Balance. Verbunden mit Kraft, Koordination und viel Spaß für Alle, die rüstig sind und fit bleiben wollen.

montags 10:00-11:00 Uhr
ab Mo, 11.03., 10 Termine
40,00 €, BÜCHEREI MEDIOTHEK
Dußlingen

Bei Bewegungskursen

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk, Handtuch.

Gesundheitsräume bitte NICHT mit Straßenschuhen betreten!

191-83346

Bodyforming

Hermine Zürn

Ein Gesamt-Workout zur Straffung und Kräftigung und zur Steigerung der Ausdauer für den gesamten Körper, insbesondere des Bauch-Beine-Po-Bereichs. Durch den gezielten Mix aus Gymnastik, Aerobic, Pilates und Yoga wird Muskelkraft und Ausdauer zur Formung der Figur sowie Herz-Kreislauf zur Fettverbrennung miteinander verbunden.

dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 12.03.
15 Termine, 60,00 €

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen

Bitte mitbringen: Matte, großes und kleines Handtuch.

Information zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen

Das momentane System, welches die Krankenkassen zur Zuschussung der Gesundheitskurse eingeführt haben, lässt uns leider keine zuverlässigen Aussagen mehr darüber treffen, welche Kosten übernommen werden. Lediglich die AOK hat eigene Standards.

Daher verzichten wir auf eine Kennzeichnung und bitten Sie, vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse Informationen dazu einzuholen.

Bitte gehen Sie nicht davon aus, dass bisher bezuschusste Kurse auch weiterhin übernommen werden.

Mössingen

Freiherr-vom-Stein-Str. 20
72116 Mössingen

Auskunft und Anmeldung:

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

E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Stimmtraining

191-86150

Starke Stimme

Eva-Rebecca Baur

Klingt eine Stimme für Menschen angenehm, wird gerne zugehört. Mit der Stimme und Sprechweise vermitteln wir alles, was wir sagen wollen – beim Telefonieren, Beraten, Informieren, Argumentieren oder auch nur beim miteinander Reden. Manchmal scheint die eigene Stimme statt klangvoll eher heiser, belegt oder überlastet. Eine starke, gesunde und belastungsfähige Stimme kann trainiert werden. In diesem Stimmtraining haben Sie die Möglichkeit, Ihre Stimme kennen zu lernen und sie mit einfachen, praktischen Übungen tragfähiger, klangvoller und klarer zu machen. Das Seminar findet im Rahmen der Fortbildungsreihe für Engagierte in Mössingen „Kompetent fürs Engagement“ statt.

11.05.2019, ohne Gebühr

Altes Rathaus Mössingen

Rathof 2, Vortragsraum

**Aktuelle Kurse
finden Sie auch auf
www.vhs-tuebingen.de**

Psychologie

191-86170

Die Macht der Emotionen

Gefühle verstehen und steuern können

Friedgard Blob

Wir haben im Leben immer auch mit Emotionen zu tun. Den meisten von uns sind Emotionen lästig. Sie stören den Ablauf. Manchmal verhindern sie jeden vernünftigen Gedanken. Wie können wir auf gute Weise mit Emotionen umgehen? Wie können wir Emotionen steuern und für uns arbeiten lassen? Emotionen haben den Sinn, unser Überleben zu sichern. Ihr alltäglicher Nutzen wird klar, wenn wir uns um die menschlichen Basisemotionen kümmern. Zorn, Neid, Freude, Traurigkeit, Scham, Eifersucht und Angst gelten als Grundemotionen. Von ihnen leiten sich alle übrigen Gefühle ab. Lassen Sie sich an diesem Abend die Funktion menschlicher Emotionalität erklären.

Buchempfehlung: Lelord, F., André, Ch. (2005): Die Macht der Emotionen und wie sie unseren Alltag bestimmen. Serie Piper, München, Zürich. Taschenbuch.

Di, 02.04., 18:45-20:45 Uhr,

10,00 €

**Quenstedt Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 101**



Allerlei Bildung

191-86290

Silberschmieden

Kurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Michael Uhlig

„Wir schmieden Schmuckstücke wie aus dem Schaufenster vom Goldschmied“.

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger die aus 935er Silber- oder aus Goldstreifen gearbeitet werden. Jede Teilnehmerin kann im Kurs 2 Streifen verarbeiten. Anfängerinnen arbeiten zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Wenn Sie mit Gold arbeiten möchten oder andere Maße für Silber benötigen (Maße stehen auf der Silberpreisliste), dann bitte dazu mit dem Kursleiter etwa zwei Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten. Handy: 0174-9883615 oder uhlignart@aol.com

Neu im Kurs: Sie können in die Anhänger Edelsteine in allen Farben versenken. Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen, aber bitte nicht zum Umarbeiten! Silberpreisliste und weitere Informationen unter www.uhlig-silberschmiedekurs.de

Die Materialkosten und 4.- € Werkzeugverschleiß werden direkt im Kurs vom Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mund- und Hörschutz (Ohrenstöpsel).

Fr, 05.04., 18:00-22:00 Uhr

Sa, 06.04., 10:00-18:00 Uhr

**70,70 €, Quenstedt Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 100**

191-86270

Der Mensch hinter der Musik

Ein Komponisten- und Zeitgeschichte-Porträt

Dr. Achim Stricker

Nachdem wir uns in den vergangenen Semestern mit englischer und französischer Musikgeschichte beschäftigt haben, konzentrieren wir uns nun in vier Sitzungen auf die Kultur am Versailler Hof unter Louis XIV. Eine Blütezeit des Barock, die zahlreiche Künstler anzog: Komponisten wie Lully und Couperin, Tragödiendichter wie Corneille oder Racine und natürlich den Komödiendichter Molière. Nicht zuletzt schrieb Perrault am Versailler Hof seine Kunstmärchen, die weltweit berühmt werden sollten: Rotkäppchen, Dornröschen, Blaubart oder Der gestiefelte Kater.

In der ersten Sitzung steigen wir ein mit einem Exkurs zur Architektur und Malerei des Barock, fokussiert auf Versailles. Der Schwerpunkt der weiteren Sitzungen liegt auf der Musik. Daneben werfen wir immer wieder einen Seitenblick auf die anderen Künste sowie die Literatur am Hof des Sonnenkönigs.

freitags 08:30-11:45 Uhr

ab Fr, 15.03., 4 Termine

78,00 € + 1,50 €

Lernmittelgebühr

**Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Vortragsraum**

Musik

191-86280

Jodeln lernen

Cordula Hermenau

Jodeln ist eine archaische Kommunikationsform aus bergigen Regionen. Harmonische Dreiklänge in Mehrstimmigkeit, die sich auf manchmal dissonant anmutende Weise zu einem eingängigen Klangteppich verweben. Der Raum füllt sich mit Klang, die Stimme wird stark und die Seele weit. Die aus voller Brust getönten Silbenklänge wechseln mit dem typischen Kehlkopfschlag in höhere Frequenzen, so entsteht da eigentliche Jodeln. Lasst Euch überraschen, es ist vielleicht ganz anders als Ihr denkt!

Sa, 18.05., 10:30-14:30 Uhr, 21,90 €
Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Vortragsraum

Kreatives

191-86295

Wachs-Ge-Schichten

Wochenend-Workshop in Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Barbara Helmschrott-Betz

Auf dünnem Skizzenpapier stimmen wir uns ein, werden locker im Handgelenk und experimentieren in grafischen und malerischen Skizzen. Unsere kleinen Experimente können wir dann später in unsere Bilder einbinden. Wir lernen in weiteren Übungen die Technik der Wachslasur kennen. Dann beginnen wir mit unserem Werk: Skizzen, Collage- und Transparentpapiere, Acryllasuren, grafische Linien und Wachslasuren bringen wir in mehreren Schichten auf unsere Leinwand. Wir kritzeln, wir waschen aus, wir überschichten, wir kleben ein, wir bügeln und wir lassen die Neugier am Experimentieren zu.

In persönlichen Bildbesprechungen betrachten wir Komposition und Kontrastwirkung der Elemente im Bild. Es entstehen Wachs-Ge-Schichten auf mehreren Leinwänden, die als Bildgruppe aufgehängt werden können. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken der Acrylmalerei erklärt und umgesetzt. Wir arbeiten auf mehreren kleinen Bildformaten und erreichen schnell und einfach eine großartige Wirkung. Der Kurs ist für Das Kursthema darf für sie eine Inspiration sein. Sie sind nicht daran gebunden. Alles ist erlaubt.

Fr, 15.03., 18:30-21:30 Uhr

Sa, 16.03., 09:30-15:30 Uhr

48,00 €

Quenstedt Gymnasium Mössingen,
Goethestr. 25, Raum 009

Falls vorhanden, bitte mitbringen:

Wachsplättchen aus Paraffin, Tusche und Feder, Acrylbinder, Ölpastellkreiden, Pigmente, Fixativ/Haarspray.

191-86297

Frühlingshaftes Füllhorn kreativ gestalten

Heidrun Wehrstein

Unter fachkundiger Anleitung flechten Sie aus Draht ein Füllhorn, das anschließend mit Moos ummantelt wird. Nach Ihren eigenen Wünschen können Sie das Füllhorn ausschmücken, entweder zu einem frühlingshaften Blickfang am Hauseingang oder auch zu einem ganz besonderen, kreativen Osterschmuck in Ihrer Wohnung. Das Material kann direkt im Kurs erworben werden (Materialkosten ca. 25,00 €, je nach Verbrauch)..

20.03.2019

16,50 €

Quenstedt Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 100

191-86298

Kranz mit Rosen und Kräutern binden

Heidrun Wehrstein

Holen Sie sich den Duft des Südens ins Haus. Unter fachlicher Anleitung binden Sie an diesem Abend einen schönen Kranz mit Rosen und verschiedenen südlichen Kräutern. Dieser duftende „Hingucker“ passt in jede Wohnung, auf jeden Tisch und ist auch als Wandschmuck wunderschön.

Das Material kann direkt im Kurs erworben werden (ca. 25 €).

**Mi, 08.05., 19:00-21:15 Uhr
16,50 €**

**Quenstedt-Gymnasium Mössingen,
Goethestr. 25, Raum 009**
Bitte eine Rebschere mitbringen.

Gesund und schön

191-86312

Narben behandeln

Claudia Schmelz

Narben können Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Missempfindungen wie Juckreiz, Kribbeln und Taubheitsgefühle verursachen. Narben können wetterfühliger sein. Warum ist das so? Wie entsteht eine Narbe und was passiert dabei im Körper? Wir gehen diesen und weiteren interessanten Fragen nach, aber vor allem interessieren uns Möglichkeiten, wie wir Narben behandeln und entstören können, um wieder ein beschwerdefrei(er)es Leben zu leben. Der Vortrag eignet sich für Menschen mit Narben nach z. B. Kaiserschnitt, Blinddarm oder Knochenbruch ebenso wie für Menschen, die sich vor einer geplanten Operation über eine gute Wund- und Narbenbehandlung informieren möchten.

Di, 26.03., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 104**

Abendkasse, keine Anmeldung erforderlich.

191-86313

Wechseljahre naturheilkundlich unterstützen und persönlich gestalten.

Ein Vortrag mit praktischen Tipps und Infos für eine turbulente Zeit.

Claudia Schmelz

Frauen wechseln. Frauen wandeln und verändern sich. Äußerlich sichtbar und innerlich spürbar. Was geschieht dabei im Körper einer Frau? Was geschieht dabei im „Inneren“ der Frau? Wir sprechen über diese Veränderungen der zweiten Lebenshälfte, die mit naturheilkundlichen Mitteln wunderbar unterstützt werden können, um z. B. Beschwerden zu lindern. Genauso wichtig ist der Blick auf die Möglichkeiten, was man als Frau selber machen kann, um die Zeit des Wechsels bestmöglich und mit Gewinn zu durchleben.

Di, 07.05., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 104**

Abendkasse, keine Anmeldung erforderlich.



Bei Entspannungskursen

Bitte mitbringen:

Decke, warme Socken, evtl. kleines (Meditations-)Kissen, bequeme und lockere Kleidung tragen.

191-86314

Infoabend TRE®

Schüttel dich Stressfrei mit TRE®

Shilanu Keidel-Weber

Bei Dauerstress, jeder stark belastenden Erfahrung oder bei jedem Schock kontrahieren Muskelgruppen zum Schutz. Durch die entwickelte Übungsreihe (Tension Releasing Exercises/ TRE® von David Berceci), können diese tiefsitzenden Muskelgruppen die angestaute Spannung loslassen und in ihren natürlichen Zustand zurück kehren. Zittern nach belastenden Ereignissen ist ein normaler Ablauf. Es dient der Selbstregulierung des Organismus, um das Innere Gleichgewicht wieder her zu stellen. Neurogenes Zittern eignet sich zur Entspannung, Balance finden, Belastungen und Stress abbauen und ist hilfreich bei Verspannungen aller Art, Schlafstörungen, Zähneknirschen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit und vielem mehr. An diesem Infoabend erhalten Sie viele Informationen zur TRE® Methode.

shake yourself – free yourself

TRE® ist Körperarbeit und keine Psychotherapie. Es ersetzt die Therapeutin nicht.

**Do, 23.05., 19:00-21:00 Uhr
10,00 €**

**Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Vortragsraum**

Yoga

191-86300

Hatha-Yoga

Charlotte Kemm

Hatha-Yoga ist eine sehr alte ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke.

dienstags 18:15-19:45 Uhr

ab Di, 19.02., 13 Termine, 91,00 €

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

191-86301

Hatha-Yoga – Harmonie für den Körper

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 Yoga-Übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomische Gegebenheit des Übenden wird dabei stark berücksichtigt. Zugleich wirken sie Stress abbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein.

dienstags 20:00-21:30 Uhr

ab Di, 26.02., 13 Termine, 91,00 €

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, warme Socken, warme Decke und ein Handtuch 70 x 145 cm groß.

191-86305

Hatha-Yoga

Edith Pletzer

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 und 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 und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

montags 19:15-20:45 Uhr, ab Mo, 18.02.

12 Termine, 84,00 €

**Gottlieb-Rühle-Schule, Musiksaal,
Breite Str. 13**

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

191-86306

Hatha-Yoga & Qigong

Erne Greiner

Entdecken Sie mit kleinen Bewegungsabläufen aus der östlichen Tradition eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit, achten auf Ihre Atmung und verbessern Ihre Körperhaltung. Sie üben im Stehen, Sitzen und Liegen: zu Beginn der Stunde aus einer Gesundheitsschützenden-Form, daran anschließend mit unterschiedlichen Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Wolldecke, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

montags 18:00-19:30 Uhr

ab Mo, 18.02., 12 Termine, 84,00 €

**BeneVit Haus Blumenküche,
Möss., Joh.-Kepler-Str. 6**



Anmeldungen

sind selbstverständlich
auch in Tübingen möglich.

Tel.: 07071 5603-29
oder auf unserer Homepage
unter www.vhs-tuebingen.de

Feldenkrais®

191-86308

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Kleingruppe

Claudius Suck

“Wer keine Wahl hat, dem wird Anstrengung zur Gewohnheit“

Wir alle haben eine Geschichte, diese Geschichte bestimmt unser Handeln. Sich bewegen ist Handeln – Gewohnheiten und wiederkehrende Muster bestimmen unseren Alltag. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungs-Reise: Erleben Sie Vertrautes, entdecken Sie Neues und Vergessenes, die Vielfalt Ihrer Möglichkeiten,..... seien Sie gespannt auf das Mögliche und rücken Sie das Unmögliche in Ihr Blickfeld. Erleben Sie durch einfache Bewegungsabfolgen, wie sich Atmung, Aufrichtung, Beweglichkeit, Gehen und Stehen verändern. Es geht nicht um Leistung, um Richtig oder Falsch, sondern um Ihren eigenen Körper, um seine Grenzen und seine Möglichkeiten.

dienstags 18:00-19:00 Uhr

ab Di, 19.02., 18 Termine, 98,60 €
Kindergarten Stettiner Straße 37,
Bästenhardt

Bitte mitbringen: Eine Decke / Matte;
ein großes Handtuch (für den Kopf) –
ein weiches Kissen und warme Socken.

Fitness

191-86320

Bauch-Beine-Po

Körpertraining und Bewegung mit Musik

Susanne Ayen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen. Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung.

montags 19:00-20:00 Uhr

ab Mo, 18.02., 16 Termine, 74,70 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29

191-86321

Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Stefanie Tellini

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

montags 20:00-21:00 Uhr,

ab Mo, 18.02., 16 Termine, 74,70 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29

Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung.

191-86328

Männerfitness

Jörg Kissing

Mann wird rundherum aufgewärmt, variantenreich aktiv durchbewegt. Im Hauptprogramm werden Schwerpunkte gesetzt wie z. B. Muskelkräftigung, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Förderung der Schnelligkeit und Ausdauer. Zirkeltraining, Mattenprogramme, Partnerübungen, Koordinationsschulung mit/ohne Sportgerät, Entspannungsübungen u.v.m. werden Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Freude an Bewegung fördern.

Geeignet für JederMann mit normaler Koordination und Kondition.

**mittwochs 20:30-21:30 Uhr,
ab Mi, 20.02., 13 Termine, 60,70 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29**



191-86331

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. Für ein effektives und vielfältiges Training verwenden wir Therabänder, Hanteln, etc. 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.

**donnerstags 09:00-10:00 Uhr,
ab Do, 21.02.**

15 Termine, 70,00 €

Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Handtuch und Getränk.

191-86336

Body-Walking – mehr als einfach nur gehen

Margarethe Schwendele

Die Muskulatur des gesamten Körpers wird schonend, aber gleichmäßig in Bewegung gehalten. Die Durchblutung und Elastizität der Muskeln wird gefördert – somit verringert sich das Verletzungsrisiko. Hier wird gezielt und bewusst auf die Körperhaltung und die richtige Fußtechnik geachtet. Gelenke, Sehnen und Bänder werden geschont, während Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur optimal trainiert werden. Durch den bewussten Bewegungsablauf beim Walken erreichen wir also ein Ganzkörpertraining, das sehr wichtige Muskelgruppen trainiert und der Gesundheit dient. Der Kurs findet grundsätzlich in der Natur statt, so dass auch die Psyche entspannen kann.

**dienstags 09:00-10:00 Uhr, ab Di,
26.02., 15 Termine, 70,00 €, Treffpunkt:
Wald(Wander)parkplatz Bachhalde
im Ortsteil Öschingen.**

Zumba®

191-86325

Zumba®

Vanessa Di Mineo

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/ Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt Ihr das Gefühl, als hättet Ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout – mach' mit bei der Party!

**dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 19.02.
15 Termine, 93,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk und Handtuch.

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsbewegungen eingeflochten. Bitte mitbringen: Turn- oder Jogginganzug, Gymnastikschuhe, Decke oder Isomatte.

191-86340

Margit Winkler

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.02.
15 Termine, 70,00 €, Turnhalle
Bästenhardt, Hallstattstraße 32**

191-86341

Margit Winkler

**montags 20:10-21:10 Uhr, ab Mo, 18.02.
15 Termine, 70,00 €, Kindergarten
Stettiner Straße 37, Bästenhardt**

191-86342

Gerlinde Fries

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 19.02.
12 Termine, 56,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

191-86343

Jörg Kissing

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 19.02.
13 Termine, 60,70 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

191-86344

Dorothee Saur

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 20.02.
15 Termine, 70,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

191-86345

Dorothee Saur

**mittwochs 19:50-20:50 Uhr
ab Mi, 20.02. , 15 Termine, 70,00 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Falkenstr.
2, Mehrzweckraum**

191-86346

Anne Ehmann

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 21.2.
15 Termine, 74,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum, Goethestr. 29**

191-86347

Ingrid Seidel

**freitags 17:30-18:30 Uhr, ab Fr, 22.02.
14 Termine, 65,30 €, Turnhalle Talheim,
Beethovenstr. 13**

Ausgleichsgymnastik für Wirbelsäule & Co.

Für Frauen

Vera Wagner

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation. So wird Haltungsschäden vorgebeugt und vorhandenen Schwächen entgegen gewirkt. Dieser Kurs wendet sich an Frauen aller Altersgruppen, die gezielt auf die Alltagsbelastungen der Wirbelsäule und der Gelenke reagieren möchten.

191-86322

montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 18.02.

15 Termine, 70,00 €, Turnhalle
Bästenhardt, Hallstattstraße 32

191-86323

montags 21:00-22:00 Uhr, ab Mo, 18.02.,

15 Termine, 70,00 €, Turnhalle
Bästenhardt, Hallstattstraße 32

Beckenbodentraining

191-86332

Funktionelles Beckenbodentraining

Für Frauen

Carmen Welsch

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers, er stützt die inneren Organe und beeinflusst die Körperhaltung und Atmung, stabilisiert die Körpermitte. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und regelmäßigem Training können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen, einbezogen werden außerdem Kräftigungsübungen für die gesamte Rücken- und Rumpfmuskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle Altersstufen.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab Do, 21.02., 15 Termine, 70,00 €

Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Getränk und bequeme Kleidung.



Für Ältere

191-86350

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen

Anne Ehmann

Gymnastik für ältere Frauen, die auf Beschwerden Rücksicht nehmen müssen. Gerade jetzt ist es wichtig, aktiv zu bleiben und am Erhalt der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur zu arbeiten.

Hilfsmittel wie Stühle, Stäbe, Pezzibälle etc. helfen dabei, so dass weitgehend auf ein Training am Boden verzichtet werden kann.

donnerstags 17:15-18:15 Uhr
ab Do, 21.02. , 15 Termine, 78,00 €
Jahnhalle Gymnastikraum,
Goethestr. 29

„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. Der Kurs findet im Stehen und im Sitzen statt. Lassen Sie sich einladen und/oder bringen Sie Ihren Angehörigen vorbei.

191-86351

Für Menschen ab 60 plus,
mit und ohne körperlicher und
geistiger Einschränkung, sowie zur
Vorbeugung

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr
ab Fr, 22.02., 8 Termine, 43,70 €
Haus an der Steinlach, Falltorstr. 70,
Veranstaltungsraum

191-86352

Für Menschen ab 60 plus,
mit und ohne körperlicher und
geistiger Einschränkung, sowie zur
Vorbeugung

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr
ab Fr, 22.02., 8 Termine, 43,70 €
Haus an der Steinlach, Falltorstr. 70,
Veranstaltungsraum

Information zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen

Das momentane System, welches die Krankenkassen zur Zuschussung der Gesundheitskurse eingeführt haben, lässt uns leider keine zuverlässigen Aussagen mehr darüber treffen, welche Kosten übernommen werden. Lediglich die AOK hat eigene Standards.

Daher verzichten wir auf eine Kennzeichnung und bitten Sie, vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse Informationen dazu einzuholen.

Bitte gehen Sie nicht davon aus, dass bisher bezuschusste Kurse auch weiterhin übernommen werden.



Kochen

191-86372

Dinkelpizza

Pizza mal anders – gesund und lecker

Concetta Dölker

Das Ungewöhnliche an unseren gemeinsam zubereiteten Pizzen ist bereits der Teig: nach original neapolitanischem Rezept, mit Dinkelmehl und Aloe Vera-Würfeln. Für den Belag können Sie sich aus den von der Kursleiterin bereit gestellten Zutaten Ihre eigene, köstliche Variante wählen. Ihre Pizza wird in einem speziellen Pizzaofen in kürzester Zeit köstlich und knusprig gebacken sein.

Lassen Sie sich überraschen! Die Pizzen genießen wir gemeinsam mit einem Glas italienischen Rotwein.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 22.03., 18:00-22:00 Uhr

21,90 €

Quenstedt-Gymnasium,

Goethestr. 25, Küche

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und 1-2 kleine Gefäße für Kostproben.

Lebensmittelkosten von ca. 15,00 € (inkl. Getränke) werden im Kurs erhoben.

191-86373

Spanische Tapas

Sona Hannaleck

Nicht nur in Spanien, mittlerweile auch in der VHS Mössingen kann man sich abends zum Getränk in gemütlicher Runde TAPAS gönnen: pikante kleine Appetizer wie z. B. gefüllte Tomaten, Schinken Krokettchen, Chorizo-Kichererbsen, Tostadas, frittierte Zucchini, Spinat-Pasteten, Patatas Bravas etc. serviert mit temperamentvollem spanischen Rotwein. Holen Sie sich ein Stück Spanien nach Hause!! Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 10.05., 18:15-22:00 Uhr

20,50 €

Quenstedt-Gymnasium,

Goethestr. 25, Küche

Lebensmittelkosten inkl. Getränke in Höhe von ca. Euro 13 € sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

191-86374

Kulinarische Asienreise mit Sommer-Cocktails

Sona Hannaleck

Die Kursleiterin wird heute Abend mit Ihnen einige bekannte Gerichte von ihrer über drei monatigen Asienreise kochen, gemeinsam genießen wir z. B. vietnamesische Frühlingsrollen, malaysischer Curry mit Reis, thailändischer Pas Thai,

laotischer Salat, Thai Gemüsecurry mit Reis gebackenes Obst mit Eiscreme und einige Cocktails wie Greyhound, Screwdriver, Gin Tonic, Summer Cocktail und Gin Tonic Blue! Come and Feel the Summer! Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 12.07., 18:15-22:00 Uhr
20,50 €

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Küche**

Lebensmittelkosten inkl. Getränke in Höhe von ca. 15 € sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Englisch

English Stammtisch

Performance, not perfection is the goal. If you want to make use of your English vocabulary or spiff up your conversation skills, we invite you to join us for an evening in relaxed atmosphere. The Stammtisch offers a chance to practise English for everybody. Stop by and try it out!

Ein kleiner Unkostenbeitrag von 2 € wird am jeweiligen Abend erhoben.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

191-86407

English in action

Markus Wach

Do, 14.03., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €
**Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Vortragsraum**

191-86408

English in action

Markus Wach

Do, 09.05., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €
**Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Vortragsraum**

191-86409

English in action

Markus Wach

Do, 04.07., 19:30-21:00 Uhr, 2,00 €
**Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Vortragsraum**

191-86410

**Englisch für Schüler/innen
der Gemeinschafts-/
Realschule Kl. 10**

**Vorbereitung auf die schriftliche
Abschlussprüfung**

Kleingruppe

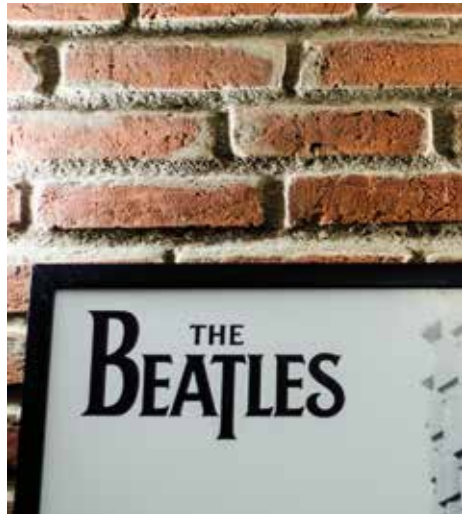
Doris Garde

Es werden Textverständnis, Übersetzung, Wortschatz und Grammatik wiederholt und geübt.

montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 18.02.

10 Termine, 82,00 €
**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 104**

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.



191-86413

English on Tuesday morning B1

Esther Lilje

Wir setzen unseren abwechslungsreichen Unterricht in bewährter Form auf B1 Niveau fort. Anhand von kurzen Texten wird wichtige Grammatik wiederholt und gefestigt. Der Wortschatz wird mit interessanten Themen erweitert und geübt. Durch viel Konversation gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen. Frau Lilje ist Muttersprachlerin (native speaker) aus Südafrika. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 12.03.**

14 Termine, 92,40 €

**Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Gute Stube**

191-86414

Englisch A2.2

Kleingruppe

Angelika Vipond

In leicht überschaubaren Schritten wiederholen wir mit Hilfe des Lehrbuches bisher Gelerntes, Wortschatz und Grammatik. Dabei sprechen wir viel, auf einfache Art, über vertraute Themen. Mit kleinen Lese-Texten auf A2-Niveau erweitern wir den Wortschatz. Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Wiedereinsteiger/-innen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Im April findet kein Kurstermin statt.

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 20.02., 10 Termine, 82,00 €**

**Quenstedt Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 101**

Anmeldungen sind selbstverständlich
auch in Tübingen möglich.

Tel.: 07071 5603-29
oder auf unserer Homepage unter
www.vhs-tuebingen.de



191-86415

Easy Conversation B2

Kleingruppe

Karla Theil

Ein Wiederholungskurs der Stufe B2, Wortschatztraining, grundlegende Grammatik, heitere Lektüre und Diskussionen über das Schwerpunktthema dieses Semesters „Bedrohte Ordnung“ werden uns beschäftigen (zum Beispiel Plastik in den Meeren).

**montags 08:15-09:45 Uhr, ab Mo, 18.02.
12 Termine, 98,40 €**

**Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Nähzimmer**

191-86416

English Refresher Course B1

Kleingruppe

In diesem Kurs frischen wir anhand kurzer Texte, Übungen und Kurzgeschichten Wortschatz und Grammatik auf und machen viel Konversation. Wir reden über Themen, die uns im Alltag begegnen, tauschen uns über Urlaubserlebnisse aus und unterhalten uns über interessante Ereignisse. Hier entdecken Sie Ihre verschütteten Englischkenntnisse neu! Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 13.03.
10 Termine, 82,00 €**

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 104**

191-86418

English Conversation C1

Karla Theil

Present day problems, current political events, our endangered environment, the free press and the culture of debate will only be some of the topics of our discussions. Suggestions by the participants are always welcome.

**montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 18.02.
12 Termine, 74,40 € + 1,50 € Lernmit-
telgebühr, Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Nähzimmer**

Französisch

191-86420

Französisch A2.2

Kleingruppe

Anne-Marie Schnabel

Möchten Sie die Sprache unserer französischen Nachbarn lernen, Französisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs lernen Sie mit den abwechslungsreichen Themen des Lehrbuches Voyages den Grundwortschatz und die Grammatik – das sprachliche Rüstzeug für unterhaltsame Kommunikation. Buch Voyages neu A2, Band 2, Lektion 5-11.

**dienstags 10:00-11:30 Uhr
ab Di, 19.02., 14 Termine, 114,80 €
Altes Rathaus Mössingen,
Rathof 2, Vortragsraum**

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Homepage unter Service:

www.vhs-tuebingen.de

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

Italienisch

191-86431

Italienisch A1.2

Kleingruppe

Valeria Manoli

Für Teilnehmer/innen, die erste Schritte in die italienische Sprache unternehmen möchten. Der Kurs vermittelt allererste Kenntnisse des Italienischen. Sie lernen z.B. wie man sich begrüßt und verabschiedet, wie man nach dem Befinden fragt und in einer Bar Getränke und Speisen bestellt, außerdem die Zahlen 1 bis 100, Personalpronomen, regelmäßige Verben, unregelmäßige Verben, bestimmte und unbestimmte Artikel, Verneinung und vieles mehr. Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-19205427-3.

**dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab Di, 19.02.
10 Termine, 82,00 €, Quenstedt-
Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 102**

191-86433

Italienisch A1 / A2

Auffrischung & Wiedereinstieg – Kleingr.

Valeria Manoli

Sie haben schon einmal Italienisch bis zum Niveau A1.3 gelernt und möchten jetzt Ihre verblassten Grundkenntnisse auffrischen? Oder Sie haben kürzlich die Stufe Italienisch A1.3 abgeschlossen und möchten jetzt Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie später einen A2.1-Kurs belegen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören und Verstehen, das Sprechen und ein wenig das Schreiben. Sie wiederholen systematisch Vokabular und Strukturen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um sich erfolgreich zu verständigen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab Di, 19.02.
10 Termine, 82,00 €, Quenstedt-
Gymnasium, Goethestr. 25, Raum 102**

Spanisch

191-86444

Spanisch A1.4

Roxana Farfán

Wir setzen den Kurs aus dem vergangenen Semester fort, lernen die südeuropäische Sprache intensiver kennen und erweitern dabei unsere Grundkenntnisse auch in der Grammatik. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Klett, Con gusto A 1, ISBN-Nr. 978-3-12-514980-9. (ab Lektion 8)

dienstags 17:00-18:30 Uhr

ab Di, 12.03., 15 Termine, 99,00 €

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 105**

191-86445

Spanisch A2.1

Roxana Farfán

Nachdem die Grundlagen der spanischen Sprache vertraut sind, werden die grammatikalischen Kenntnisse unter Verwendung einfacher Lektüre, Videos u.a.m. erweitert. Kursschwerpunkt ist die Festigung der Sprachkompetenz. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Klett, Con gusto A 2, ISBN-Nr. 978-3-12-514990-8, ab Lektion 1.

dienstags 18:30-20:00 Uhr,

ab Di, 12.03., 15 Termine, 99,00 €

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 105**

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene Lehrwerk zum ersten Kursabend!

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.



191-86446

Spanisch A 2.1

Kleingruppe

Antonieta Rivera de Rauscher

Die spanische Sprache ist leicht zu erlernen, wenn sie auf humorvolle Art und Weise vermittelt wird. In diesem Kurs lernen Sie die Grammatik anhand des Lehrbuches in kurzen und leichten Lerneinheiten. Mit viel Konversation üben Sie das freie Sprechen und schulen das Hörvermögen.

Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 9.

montags 17:30-19:00 Uhr, ab Mo, 11.03.

14 Termine, 114,80 €,

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 102**

191-86447

Conversación con diferentes textos B2

Antonieta Rivera de Rauscher

Este curso va dirigido a personas con buenos conocimientos básicos del Español que quieran practicar y mejorar su expresión oral sin olvidarnos naturalmente de la gramática.

montags 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 11.03.

14 Termine, 92,40 €

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 102**

**Vorbereitung
für die Mittlere Reife**

**191-86681
Mathe-Kompaktkurs
zur Vorbereitung auf den
Realschulabschluss**

Stefanie Fiedler

In diesem Kurs werden folgende Themen wiederholt, geübt und vertieft:

1. Gleichungen, Bruchgleichungen, lineare Gleichungssysteme
2. Geraden und Parabeln
3. Trigonometrie und Stereometrie (Volumenberechnung)
4. Wahrscheinlichkeitsrechnung
5. Daten
6. Zinsrechnung

Termine (jeweils 09:00-13:00 Uhr):

09.03./16.03./30.03./06.04./13.04.

**110,00 €, Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 104**

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

**Vorbereitung
auf das Abitur**

**191-86682
Mathe-Kompaktkurs
zur Abiturvorbereitung**

Stefanie Fiedler

Die für das Abitur an allgemeinbildenden Gymnasien wichtigen Grundlagen werden in diesem Kurs vertieft und intensiv geübt: Gleichungen, Funktionen, Differentialrechnung, Integralrechnung, Wachstum, Analytische Geometrie.

Die Stoffauswahl entspricht den aktuellen Richtlinien des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

Termine (jeweils 13:30-16:45 Uhr):

09.03./16.03./30.03./06.04./13.04.

88,00 €

**Quenstedt-Gymnasium,
Goethestr. 25, Raum 104**

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.



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

Yoga

191-87300

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.

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 26.02.

13 Termine, 91,00 €

Feuerwehrhaus Nehren

Bitte mitbringen: Warme Socken, rutschfeste Matte, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und Decke.



Gymnastik und Bewegung

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauer-elementen 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 Isomatte, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

191-87350

Angela Bodemer

**montags 18:00-19:00 Uhr,
ab Mo, 18.02.**

**18 Termine, 84,00 €
Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

191-87351

Angela Bodemer

**montags 19:15-20:15 Uhr
ab Mo, 18.02.**

**18 Termine, 84,10 €
Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

Für Mutter und Kind

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.

191-87328

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab Di, 19.02.

**8 Termine, 48,00 €, Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk und ggf. Babytrage.

191-87329

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 14.05.,

**8 Termine, 48,00 €, Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk und ggf. Babytrage.

191-87330

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

freitags 9:30-10:30 Uhr, ab Fr, 22.02.

**8 Termine, 48,00 €, Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk und ggf. Babytrage.

191-87331

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

freitags 9:30-10:30 Uhr, ab Fr, 10.05.

**8 Termine, 48,00 €, Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum**

Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk und ggf. Babytrage.

Anmeldungen sind selbstverständlich auch in Tübingen möglich.

Tel.: 07071 5603-29
oder auf unserer Homepage unter
www.vhs-tuebingen.de

Für Ältere

191-87340

Wirbelsäulengymnastik für ältere Frauen

Gerlinde Gaiser

Älter geworden – hier und da zwickt es? Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie nicht rasten und rosten, sondern aktiv werden und etwas dagegen tun. Diese Gymnastik am Vormittag unterstützt Sie bei der Muskelkräftigung, Haltungsschulung und Osteoporose Vorbeugung.

**mittwochs 10:15-11:15 Uhr,
ab Mi, 20.02.**

10 Termine, 49,30 €

Bürger- & Vereinshaus Nehren

191-87347

Präventionsgymnastik zur Vorbeugung altersbedingter Funktionseinschränkungen

Ingrid Seidel

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Deshalb versuchen wir, nach einer schwungvollen Aufwärmphase einen „Ausgleich“ zwischen verkürzter und erschlaffter Muskulatur zu schaffen. Schwerpunktmäßig werden dabei Bauch-, Bein-, und Rückenmuskeln nach dem neuesten Stand der Gesundheitsgymnastik trainiert.

**montags 19:00-20:00 Uhr
ab Mo, 18.02.**

14 Termine, 65,30 €

Turnhalle Nehren

**Aktuelle Kurse
finden Sie auch auf
www.vhs-tuebingen.de**



Im Wasser

191-87360

Köpfchen unter Wasser

**Schwimmen lernen für die Kleinsten
ab 5 Jahren**

Elke Milz

Wassergewöhnung für die Kleinsten ab 5 Jahren. Spielerisch werden die Kinder an das Element Wasser und an die ersten Schwimmbewegungen herangeführt. Schwimmflügel erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.

**mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab Mi, 20.02.
11 Termine, 50,60 €, Kirschfeldschule
Nehren, Lehrschwimmbecken**

191-87361

Seepferdchen 1

Elke Milz

Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 5 Jahren. Ein Kurs für Kinder, die Wasser gewöhnt sind und ohne Angst tauchen, springen und sich im Wasser wohl fühlen. Die Arm- und Beintechnik des Brustschwimmens sollten schon bekannt sein. Intensivierung und Koordination beider Techniken werden vermittelt. Schwimmflügel sind erforderlich.

**mittwochs 16:15-17:00 Uhr,
ab Mi, 20.02., 11 Termine, 50,60 €
Kirschfeldschule Nehren,
Lehrschwimmbecken**

191-87362

Seepferdchen 2

Elke Milz

Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen.

Zusätzliche Kosten: 4,00 € für das Schwimmausweis. Schwimmflügel bitte mitbringen.

**mittwochs 17:00-17:45 Uhr,
ab Mi, 20.02.**

11 Termine, 50,60 €

**Kirschfeldschule Nehren,
Lehrschwimmbecken**

Nordic Walking

Nordic Walking

Susanne Drazdil

Nordic Walking ist eine effektive Ausdauersportart, bei der der ganze Körper aktiviert wird. So werden durch das sportliche Gehen am Stock die Arm-, Schulter-, Rumpf-, und Beinmuskulatur kontinuierlich gekräftigt sowie die gesamte Kondition verbessert. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, der Stoffwechsel angekurbelt und durch die Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem gestärkt und Stress abgebaut. Diese Art der Bewegung ist daher für Jedermann bestens geeignet, der etwas für seinen körperlichen Wohlbefinden tun möchte, insbesondere auch für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Bitte mitbringen: Angepasste Kleidung/ Laufschuhe, Nordic Walking-Stöcke und Getränk.

191-87370

Für Anfängerinnen und Anfänger

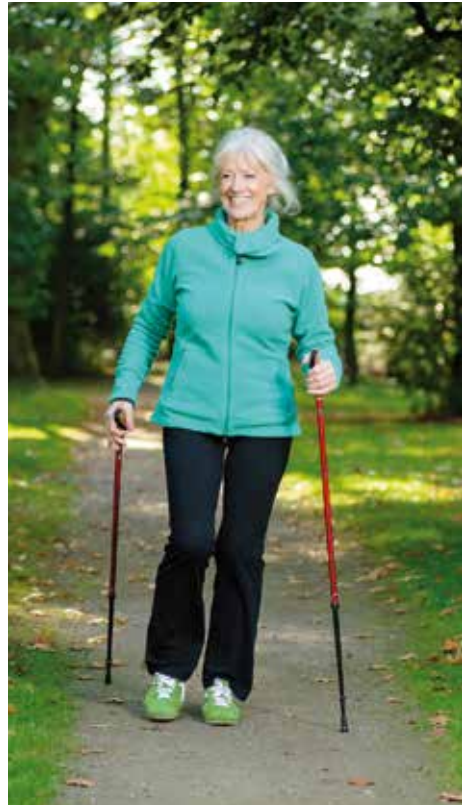
**mittwochs 18:00-19:00 Uhr,
ab Mi, 20.03., 4 Termine, 18,70 €
Treffpunkt: Parkplatz Schwanholz in
Nehren**

191-87371

Für Fortgeschrittene

Susanne Drazdil

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr,
ab Mi, 08.05., 10 Termine, 70,20 €
Treffpunkt: Parkplatz Schwanholz in
Nehren**



Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

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

Lesung

191-88001

Mundartlesung bei der Ofterdinger Mühle

**Kooperationsveranstaltung mit der
Ortsbücherei Ofterdingen**

Petra Zwerenz

Eine schwäbische Lesung mit der Mundartautorin Petra Zwerenz an der Ofterdinger Mühle. Nach der Lesung besteht noch die Möglichkeit einer Mühlenbesichtigung einschließlich einer Vorführung wie früher das Korn zu Mehl gemahlen wurde.

Sa, 20.07., 18:00-19:00 Uhr

ohne Gebühr

Mühlstr. 26, 72131 Ofterdingen



Literatur

191-88005

Literatur im Gespräch

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. Die gelesene Literatur und die weiteren Termine werden am ersten Kurstabend festgelegt.

montags 20:00-21:30 Uhr

ab Mo, 18.02.

5 Termine, 33,00 €

Gemeindebücherei Ofterdingen

Anmeldungen

**sind selbstverständlich
auch in Tübingen möglich.**

**Tel.: 07071 5603-29
oder auf unserer Homepage
unter www.vhs-tuebingen.de**



Zuhause in Offerdingen

191-88100

Röstvorführung in der Kaffeemanufaktur Brennpunkt

Florian Kühnberger

Viele spannende Informationen und Fakten rund um das Getränk Nr. 1 in Deutschland. Kurzweilig und interessant erklärt bei einer handwerklichen Röstvorführung mit Verkostung im „Offerdinger Koffein-Keller“.

Sa, 04.05., 14:00-16:00 Uhr, 13,40 €
Kaffeemanufaktur Brennpunkt,
Hafnerstr. 61, Offerdingen

Wanderungen und Führungen

191-88101

Wildkräuterwanderung im Sommer

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzen des Sommers und ihre Verwendung in der Küche und als Tee, Pflegeprodukte usw. lernen Sie bei dieser Führung kennen.

So, 02.06., 16:30-19:00 Uhr, 14,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Waldspielplatz Siebeneich

Bitte Wetter geeignete Bekleidung tragen.

191-88102

Wildpflanzenführung mit anschließendem Imbiss

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzen und ihre Verwendung in der Küche und als Tee, Pflegeprodukt usw. lernen Sie bei dieser Führung kennen. Im Anschluss sammeln wir noch einige Pflanzen und bereiten daraus für einen Imbiss z.B. Brotaufstriche usw. zu. Lassen Sie sich überraschen. Jeder Teilnehmer bekommt ein Rezeptheft. Materialgebühren von ca. 6,- Euro sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

So, 05.05., 16:00-19:30 Uhr, 14,00 €

Treffpunkt:

Waldspielplatz Siebeneich

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Schneidebrett, Becher, Küchenmesser, Gefrierdose und 2 Schüsseln Durchmesser ca. 10 – 20 cm. Bitte Wetter geeignete Kleidung tragen.

Vorträge

191-88103

Süßgelüste

Mein Kind hat ständig Süßgelüste – ehrlich gesagt ich auch

Monika Dreier

Es werden folgende Fragestellungen thematisiert:

- Woher kommen Süßgelüste?
- Was will uns der Körper damit sagen?
- Macht Zucker eigentlich süchtig und Schokolade tatsächlich glücklich?
- Wie bekomme ich Süßgelüste durch kleine Veränderungen in der Alltagsküche in den Griff?

Fr, 01.03., 19:30-21:30 Uhr
9,30 €, Burghof-Schule Offerdingen,
Kursraum K

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Sie können Fragen stellen.

191-88150

Rundum Vorsorgen durch Vollmachten

So blicken Sie sicher in Ihre Zukunft

Dr. Annika Geiger-Rabaa
Manchmal kann es sehr schnell gehen: Ein Unfall auf der Autobahn, ein folgenschwerer Zusammenstoß beim Skifahren, krankheits- oder altersbedingte Geschäftsunfähigkeit. Wer entscheidet über Operationen oder medizinische Maßnahmen? Wer erledigt Ihre Bankgeschäfte und sucht Ihnen einen Platz im Pflegeheim oder im betreuten Wohnen? Der Vortrag informiert Sie über Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfügungen. Welchen Inhalt haben diese Vollmachten? In welcher Form müssen sie abgefasst werden? Welche Rechte und Pflichten entstehen? Begleitend erhalten Sie ein ausführliches Skript, damit Sie über Ihre Rechte umfassend informiert sind. Abendkasse, keine Anmeldung erforderlich.

Do, 04.04., 19:00-21:00 Uhr, 5,00 €
88 Zehntscheuer Offerdingen,
BK-Raum Erdgeschoss

Kreatives

191-88206

Elfen aus Märchenwolle

Ingrid Blaich
Zauberhafte Elfen aus Märchenwolle läuten den Frühling ein. In Wickel- Abbinde- und Nadelfilztechnik stellen wir einfarbige Elfen aus eingefärbter Schafwolle her. Materialkosten von ca. 7,00 Euro werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt. Kursort: vhs Offerdingen, Filsenbergstr. 12/1

Fr, 22.03., 17:00-19:30 Uhr, 17,70 €
Bitte Schere und wenn vorhanden eine feine Filznadel und Filzunterlage aus Schaumstoff mitbringen.

191-88207

Blütenträume gefilzt

Alexandra Schmidt

Wenn es draußen wieder grünt und blüht möchte man die Farben und Formen der Blumen am liebsten ins Haus holen und für lange Zeit festhalten. Das können Sie mit unseren gefilzten Blütenträumen ganz einfach tun! Die zarten Filzblüten können es durchaus mit ihren Vorbildern aus der Natur aufnehmen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen wie man mit Hilfe verschiedener Techniken Filzblüten, Blütenbroschen oder Blumen- girlanden herstellen kann. Materialkosten von ca. 8,00 Euro werden im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt. Wir machen eine gemeinsame Mittagspause, wer möchte kann „Fingerfood“ für einen gemeinsamen Mittagssnack mitbringen.

Sa, 30.03., 10:00-17:00 Uhr
32,70 €, Burghof-Schule Offerdingen,
Kursraum K

191-88233



Porträtzeichnen

Werner Steinmetz

Im Vordergrund dieses Workshops steht das Erforschen des Gesamtaufbaus des Kopfes und seiner proportionalen Zusammenhänge. Die elementare Grundform wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und mit Bleistift und Kohle zeichnerisch umgesetzt. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder größer (50 Bl.), versch. Bleistifte (1B, 2B, 4B, 6B, 8B) und Zeichenkohle. Der Kurs ist für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet, es braucht keine zeichnerischen Vorkenntnisse.

Sa, 06.04., 13:00-17:00 Uhr, 14,00 €

**Burghof-Schule Ofterdingen,
Kursraum K**

Mittagspause nach Vereinbarung.

Entspannung

191-88300

Tai Chi Übungsgruppe

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 Mo, 11.03.

**12 Termine, 88,80 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

191-88301

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 Übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Le-

bensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich. Dieser Kurs ist zum Ausprobieren und kann auf Wunsch verlängert werden. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 11.03.

**6 Termine, 33,60 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**



191-88303

Waldbaden

Tiefes und intensives Erlebnis der Natur

Sabine Mauersberger

Beim „Waldbaden“ nehmen Sie die Natur, den Wald besonders intensiv wahr. Die Wege sind kurz, die Bewegung entschleunigt. Es bleibt viel Zeit zum Wahrnehmen: Hören, Sehen, Fühlen und Tasten. In der Natur entspannen und spüren, was es heißt wieder ein Teil der Natur zu werden und sein.

Sa, 06.04., 10:00-14:00 Uhr, 18,70 €

Treffpunkt: Waldspielplatz Siebeneich

Yoga

191-88306

Yoga 50 plus

Annie Wilsch-Harnack

Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen

- richtig Durchatmen, sein Rückgrat stärken,
- neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern,
- Dampf ablassen und entspannen,
- sich wieder fühlen und erleben,
- seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr

ab Mi, 13.03., 12 Termine, 88,80 €

Burghof-Schule, Musikraum

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke und Sitzkissen.

191-88307

Yoga

Seher Henrichs

Wer Yoga praktiziert, erfährt ein neues Körperbewusstsein, gesteigerte Kraft und Vitalität, eine Verbesserung des Atems und ein damit verbundenes Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Socken.

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

ab Mi, 13.03., 12 Termine, 88,80 €,

Burghof-Schule, Musikraum



191-88368

Vinyasa Yoga

Miriam Teuschel

Suchen Sie einen Ausgleich zum Alltag, möchten Sie Verspannungen abbauen und gleichzeitig Ihre Körpermuskulatur stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir üben den dynamischen Yogastil Vinyasa, bei dem die Körperübungen fließend ausgeführt und mit dem Atem verbunden werden. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab. Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Eine Matte und Decke.

dienstags 18:30-19:45 Uhr

ab Di, 19.02., 8 Termine

46,70 €, Burghof-Schule

Ofterdingen, Musikraum

Pilates

191-88320

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 mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und wer hat einen kleinen Pilatesball (Durchmesser 25cm).

mittwochs 20:15-21:15 Uhr

ab Mi, 20.02., 11 Termine

61,60 €

Zehntscheuer Ofterdingen

Für den ganzen Körper

191-88322

Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

Gerlinde Fries

Die typischen Folgen eines schwachen Beckenbodens sind Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkungen, Rückenbeschwerden, sowie sexuelle Probleme. Dieses Trainingsprogramm hilft Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskeln zu stärken und im Alltag einzusetzen. Beckenbodenfitness bedeutet eine Entlastung des Rückens und eine verbesserte Körperhaltung. Ziel ist es, ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen. Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr
ab Do, 21.02., 13 Termine
60,70 €, Burghofhalle Offerdingen,
Vereinszimmer**

191-88324 Rücken-Fit

Gerlinde Fries

Sanfte Ausdauerschulung zu Beginn der Stunde verbessert auch Ihre Koordination. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden folgen Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Auch die Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie das rückengerechte Bewegen im Alltag sind Teil dieses Programms. Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr
ab Do, 21.02.
13 Termine, 60,70 €
Burghofhalle Offerdingen**

191-88340

Kinesiotaping für Schulter und Halswirbelsäule

Katja Spahlinger

In diesem Kurs wird speziell auf Beschwerden der Schulter und der Halswirbelsäule eingegangen. Es werden verschiedene Tape-Anlagen gezeigt und auch selbst gemacht. Sie erlernen eine effektive und nebenwirkungsfreie Methode um Schmerzen zu behandeln. Frau Spahlinger ist Heilpraktikerin und gibt an diesem Abend eine Einführung in die Technik des Taping. Dies ersetzt jedoch keine ärztliche Behandlung oder Untersuchung. Bitte klären Sie die Teilnahme ggf. vorher mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt ab.

**Do, 14.03., 18:30-21:00 Uhr, 11,70 €
Burghof-Schule Offerdingen,
Kursraum K**

Materialkosten in Höhe von 15,00 € für das Tape, sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schere.

191-88355

Gesundheitsgymnastik 60plus

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: Gymnastikmatte und Sportschuhe.

**mittwochs 09:00-10:00 Uhr
ab Mi, 20.02., 12 Termine, 52,80 €
Evangelisches Gemeindehaus
Offerdingen**

Fitness

191-88350

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.

montags 20:00-21:00 Uhr

ab Mo, 18.02., 15 Termine, 70,00 €

Turnhalle Mössinger Straße

Ofterdingen

191-88352

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

mittwochs 08:00-09:00 Uhr

ab Mi, 20.02., 12 Termine, 52,80 €

Evangelisches Gemeindehaus

Ofterdingen

Faszien

Stretching und Faszientraining

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und

Faszientraining kann diesen Belastungen entgegen wirken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, Socken. Mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch.

191-88360

Elena Ziegler

dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab Di, 19.02.

9 Termine, 50,40 €, Burghof-Schule

Ofterdingen, Musikraum

191-88361

Elena Ziegler

donnerstags 19:00-20:00 Uhr,

ab Do, 21.02., 9 Termine, 50,40 €

Burghof-Schule Ofterdingen,

Musikraum

191-88362

Elena Ziegler

dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab Di, 14.05.

8 Termine, 44,80 €, Burghof-Schule

Ofterdingen, Musikraum

191-88363

Elena Ziegler

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do,

16.05., 8 Termine, 44,80 €, Burghof-

Schule Ofterdingen, Musikraum

Kochen

191-88374

Spanische Tapas

Sona Hannaleck

Nicht nur in Spanien, mittlerweile auch in der vhs in Ofterdingen kann man sich abends zum Getränk in gemütlicher Runde Tappas, die pikanten kleinen Appetizer wie z.B. gefüllte Tomaten, Schinken, Chorizo-Kichererbsen, Tostadas, frittierte Zucchini, Spinat-Pastete, Patatas Bravas etc. gönnen. Holen Sie sich ein Stück Spanien

nach Hause!! Ein temperamentvoller spanischer Rotwein rundet das Ganze ab. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und 1 – 2 kleine Gefäße für Kostproben. Lebensmittelkosten von ca. 13,00 € (inkl. Getränke) werden im Kurs erhoben. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Fr, 28.06., 18:15-22:00 Uhr, 20,50 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

191-88375 **“Power-Food“ – Gesunde** **Küche für Genießer**

Annette Roggenstein

So richtig lecker und gleichzeitig gesund essen – geht das? Aber sicher!

Aus saisonalen frischen Produkten werden wir leckere, unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte zaubern. Es ist ganz einfach, mit der richtigen Ernährung seinem Körper und seinem Immunsystem etwas Gutes zu tun. Wichtig dabei, die optimale Versorgung mit Nährstoffen und Vitaminen, sekundären Pflanzstoffen, den richtigen Fetten und einer Portion Ballaststoffen. Freuen Sie sich auf einen vitalen Abend mit viel Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen und sind teilweise auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz oder für das Picknick geeignet. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Sa, 06.04., 10:00-13:30 Uhr, 17,30 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben. Lebensmittelkosten in Höhe von 12 € sind nicht im Kurs enthalten, sondern werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt.

191-88376

Hausgemachtes – alles ohne Geschmacks- verstärker und Farbstoffe

Annette Roggenstein

Glutamat, der allzeit verfügbare Geschmacksverstärker ist in fast allen Fertigprodukten und Fertigungswürzen enthalten, obwohl er als Auslöser für viele körperliche Irritationen und Krankheiten gilt. Deshalb werden wir an diesem Abend selbstgemachte Küchenschätze zaubern – für Ihren Vorratschrank oder gerne auch zum Verschenken – ganz ohne Glutamat & Co. Aus verschiedenen Gemüsesorten und Steinsalz stellen wir z.B. eine gesunde natürliche Gewürzpaste her, die gut gekühlt 12 Monate haltbar ist und sich wunderbar zum Würzen Ihrer Speisen eignet. Auch eine leckere Tomatensoße, würziges Ketchup, raffinierte Gewürzmischungen und -salze sollen Ihr Vorratsregal füllen. Erleben Sie, wie Sie aus einfachen Zutaten hausgemachte Köstlichkeiten ganz ohne Farb- oder Aromastoffe einfach selbst herstellen können und freuen Sie sich auf einen kleinen Vorrat im Glas für die nächste Zeit zu Hause. Die Rezepte zum Selbermachen bekommen Sie selbstverständlich zum Nachkochen mit, so dass Sie das ganze Jahr über genießen können. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Sa, 16.03., 10:00-13:30 Uhr
17,30 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Küche

Bitte mitbringen: Küchenschürze, verschiedene Schraubgläser (können auch zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden) und Geschirrtuch

Lebensmittelkosten von 10 € sind nicht im Kurs enthalten, sondern werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt.



Ein sicheres Konzept für Ihr Vermögen.

Die VR-GoldAnlage.

**Edelmetalle sichern Ihr Vermögen gegen
Kaufkraftverlust. Wir beraten Sie gerne!**



**VR Bank
Tübingen eG**



www.vr-tuebingen.de