



Volkshochschule
Tübingen e.V.



Ein ganzer
Sommer
für 25 Euro.

Sommer-Flat 2023

Die vhs Sommer-Flat 2023

Auch in diesem Sommer gibt es von 15.07. bis 31.08. das Sommer-Flat Angebot der Volkshochschule – eine gute Gelegenheit, alle möglichen Kursangebote der vhs online auszuprobieren und den Sommer ganz nach Ihren persönlichen Interessen mit Bildung und Spaß zu bereichern. Und das zu einem unschlagbaren Preis von 25 Euro! Unser All-Inklusive-Paket beinhaltet 56 Kurstermine mit Angeboten aus allen Fachbereichen und zu (fast) allen Themen der Volkshochschullandschaft. Sie melden sich einmalig an und können dann aus dem kompletten Sommer-Flat-Programm so viele Angebote nutzen und testen, wie Sie möchten.

Für die Sommer-Flat gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie im Internet auf unserer Homepage finden.

Montag, 17. Juli

Französisch für den Einkauf auf dem Markt A1/A2

Véronique Huber

Französische Märkte sind wunderschön! Damit Ihre Einkäufe gelingen, können Sie heute mit unserer muttersprachlichen Dozentin die wichtigsten Redemittel wiederholen und festigen! Vorkenntnisse aus ca. 3 vhs Kursen erforderlich.

Mo, 17.07., 10:30-12:00 Uhr

Viva México! Original mexikanisch kochen - Einführung mit Doña Vanne

Vanne Andrade Ramos

Hola amigos y amigas! Heute dreht sich alles um die wunderbare Welt von Molettes und Salsa! Wenn ihr noch nie davon gehört habt, dann seid ihr hier genau richtig! Wenn ihr schon davon gehört habt, dann werdet ihr von diesem Kurs trotzdem überrascht sein.

Die originale mexikanische Küche ist berühmt für ihre frischen und bunten Zutaten sowie ihre würzigen Gewürze. Molettes sind eine Art von mexikanischem Toast, der mit Bohnenmus und Käse belegt wird. Klingt einfach, aber glaubt uns, es ist ein kleines Stückchen Himmel auf Erden. Und was passt perfekt zu Molettes? Salsa natürlich! Frisch, würzig und lecker! Salsa kann man zu fast allem essen und es gibt unzählige Varianten.

Schnappt euch eure Schürzen und lasst uns loslegen! Es wird eine wilde und würzige Fahrt werden, aber wir versprechen euch, es wird sich lohnen. ¡Buen provecho!

Mo, 17.07., 18:15-19:30 Uhr

Dienstag, 18. Juli

Griechisch für den Strand

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Schon mit ein paar Worten Griechisch kommen Sie mit der Bevölkerung ganz anders in Kontakt. Hier lernen Sie allerlei Nützliches für Ihren nächsten Strandaufenthalt in Griechenland!

Di, 18.07., 18:00-19:30 Uhr

Mittwoch, 19. Juli

Kunst im Leporello

Friedgard Blob

Sie lernen in diesem Schnupperkurs, ein Mini-Leporello herzustellen. Wir nehmen Farbnuancen und Gestaltungselemente hinüber von einer Seite auf die andere und entwickeln so eine kleine Komposition. Methodisch orientieren wir uns an expressivistischen Vorlagen. Die Motiv Umsetzung über das Mini-Leporello hinweg zeigt unsere Malentwicklung.

Bitte bereithalten: 2 Blatt Zeichenblock Din A3 (Mixed Media Qualität oder Zeichenblock in guter Papierqualität), Farben: Gouache/ Aquarell/Acryl, Stifte: Marker / Kreiden / Graphit, Collagematerial / Kleber / Schere /

alte Kreditkarte

Der Kurs gibt erste Impulse für den Abendkurs „Kunst im Leporello. Get in touch with art!“ am 21.11.23.

Mi, 19.07., 19:00-21:30 Uhr

Donnerstag, 20. Juli

Zumba® Fitness mit Aline

Aline Franco Hunklinger

Zumba®, das ist Fitness, die Spaß macht! Heiße Latino-Rhythmen und internationale Popmusik werden kombiniert mit immer wieder neuen einfachen, aber kalorienverbrennenden Choreografien (Schritte, Hüpfen und Drehungen). Zumba® Fitness ist für alle, die sich gerne zu moderner Musik bewegen und so Herz-Kreislauf, Muskulatur, Beweglichkeit und Konzentration trainieren möchten. Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Bitte in Sportkleidung tanzen und Handtuch und Getränk bereit halten.

Do, 20.07., 19:00-20:00 Uhr

Freitag, 21. Juli

Schnupperkurs Dänisch

Pernille Hjorth

Hier können Sie auf unterhaltsame Weise eine kleine Reise in die dänische Sprache machen. Sie erhalten das sprachliche Rüstzeug für die allerersten sprachlichen Kontakte auf Dänisch.

Fr, 21.07., 18:30-20:00 Uhr

Sonntag, 23. Juli

Kommunikation mit KI: Einführung in ChatGPT und verwandte Technologien zur Steigerung der Produktivität

Nico Sarink

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Verwendung von ChatGPT und verwandten KI-Technologien, um die Produktivität in der Kommunikation zu erhöhen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von

ihrem Vorwissen. Die Teilnehmer erhalten grundlegende Kenntnisse über Themen wie natürliche Sprachverarbeitung, Chatbots und virtuelle Assistenten. Anhand von praxisnahen Beispielen und Übungen lernen die Teilnehmer, wie sie ChatGPT und andere KI-Technologien in ihrer Arbeit und im Alltag nutzen können, um Kommunikation zu vereinfachen und repetitive Aufgaben zu automatisieren. Der Kurs bietet eine breite Palette an Anwendungsfällen, die von individuellen Projekten bis hin zur Anwendung in Unternehmen reichen. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, ChatGPT und andere KI-Technologien effektiv einzusetzen, um ihre Produktivität und Effizienz in der Kommunikation zu steigern.

So, 23.07., 18:00-19:30 Uhr

Montag, 24. Juli

Reisefotografie

Karsten Rose

Ihr Sommerurlaub steht vor der Tür? Sie Glückspilz! Egal, wohin die Reise führt, bestimmt möchten Sie dort Fotos machen, die Sie vorzeigen und mit denen Sie sich den Urlaub in der fremden Gegend zu Hause sofort wieder in Erinnerung rufen können. In diesem Vortrag erhalten Sie Ideen für Ihre Motivsuche und Tipps, wie Sie die Stimmung vor Ort besser mit der Kamera einfangen. Halten Sie gerne Ihre Kamera bereit, damit Sie bestimmte Einstellungen vor dem Bildschirm nachvollziehen können.

Mo, 24.07., 19:30-21:00 Uhr

Dienstag, 25. Juli

Voyage, voyage! B1/B2

Véronique Huber

Ce matin nous parlerons de nos voyages - passés ou à venir -, de la beauté de la France, des endroits fascinants à découvrir et du plaisir de l'évasion. Préparez une tasse de café et un croissant et vous vous sentirez comme en France!

Di, 25.07., 10:30-12:00 Uhr

Der Einbürgerungstest - was wird von Prüfungsteilnehmenden erwartet?

Karin Gramatins

Was ist das Schengener Abkommen?
Welcher Gedenktag ist am 27. Januar? Wer kann in Deutschland Gerichtsschöff/-in werden? Was darf das Jugendamt in Deutschland?

Diese und ähnliche Fragen werden im Rahmen des Einbürgerungstests gestellt. Könnten Sie sie beantworten?

Wer mit einem deutschen Pass auf die Welt kommt, muss sich über die 310 möglichen Fragen des Einbürgerungstests keine Gedanken machen. Wer deutscher Staatsbürger werden will, für den ist der Test ein wichtiger Schritt. Nachzuweisen sind dafür neben Sprachkenntnissen auch Kenntnisse der deutschen Geschichte und Gesellschaft. Gelernt wird dies meist im Rahmen eines Integrationskurses, in dem die Teilnehmer zunächst Sprachkenntnisse erwerben und danach in 100 Stunden Deutschland kennenlernen. Ganz klar, dass es sich dabei nur um orientierende Grundzüge handeln kann, aber sie schaffen im Idealfall Verständnis dafür, warum in Deutschland manches so ist wie es ist. Und wecken Lust auf eigenes staatsbürgerschaftliches oder ehrenamtliches Engagement.

Wer Migrantinnen und Migranten begleitet, will sie oft auch in der Prüfungsvorbereitung unterstützen können. Dafür ist dieser Workshop gedacht. Hier erfahren Sie, welche Themen im Orientierungskurs für den Einbürgerungstest besprochen werden. Wie setzen sich die 33 Fragen des Tests zusammen? Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um Deutsche/-r werden zu können? Wie kann man sich auf den Test vorbereiten? Dabei werden Sie natürlich Gelegenheit zum Diskutieren haben und am Ende selbst einen Modelltest machen – hätten Sie's gewusst?

Di, 25.07., 17:00-18:30 Uhr

Papierkunst für Zuhause

Tabea Dölker

In diesem Workshop lernen wir einfache, aber effektvolle Kunstwerke aus Papier zu gestalten. Ob für die eigene Wohnung oder als Geschenk für Freunde und Familie, Papierkunstwerke sind vielseitig und individuell gestaltbar. Es wird mit unterschiedlichen Alltagsdingen aus Papier gearbeitet und anhand verschiedener Ergebnisse gezeigt, wie man sie auf kreative Art und Weise nutzen kann. Dabei wird auch auf Material und Hilfsmittel eingegangen, die dabei unterstützen können. Materialliste: Butterbrot-papiertüten, Muffinpapierformen, Klebestift / Heißklebepistole, Garn / Bast, Papierreste, Faden, Schere / Cutter

Di, 25.07., 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 26. Juli

231-96510

Sketchnotes - Schnupperkurs

Claudia Maas

Möchten Sie Informationen besser strukturieren und visuell anreichern? Dann lassen Sie sich inspirieren von der einfach zu erlernenden Technik des Sketchnotings. Sketchnotes, das sind Wort-Bild-Kombinationen, die Informationen sichtbar machen. Man zeichnet das, was man sich merken oder darstellen will und ergänzt die Bilder stichpunktartig mit Text. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass man besonders gut zeichnen kann. Je einfacher zu merken, umso besser. Visuelle Notizen sind nicht nur effektiv, sie machen auch richtig viel Spaß, fördern die Kreativität und helfen, Inhalte besser zu verstehen und zu merken. Das Sketchinar vermittelt grundlegende Techniken und den Aufbau einer eigenen visuellen Bibliothek. Bitte bereiten Sie Papier und Fineliner vor.

Der Schnupperkurs findet online statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein: Computer / Notebook / Laptop mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

Mi, 26.07., 16:00-18:00 Uhr

Bessere Fotos mit dem Smartphone machen

Susanne Ludwig

Sind Sie manchmal etwas unzufrieden mit den Fotos, die Sie mit dem Smartphone aufgenommen haben? Ein paar Grundregeln der Fotografie und Bildgestaltung helfen, damit die Fotos aus dem Smartphone besser gelingen. Darüber hinaus bieten Ihnen die meisten Smartphones eine Fülle an Filter- und Effektoptionen an. Wir werden im Kurs fotografieren, stellen Sie sich also eine Pflanze, eine Spielfigur oder andere Objekte bereit, damit Sie gleich alles umsetzen können.

Mi, 26.07., 19:15-21:15 Uhr

Donnerstag, 27. Juli

Buchbindeworkshop: Notizhefte selbstgemacht

Tabea Dölker

Wie man einfach und schnell schöne Notiz- und Skizzenhefte binden kann, lernen wir in diesem Buchbindeworkshop. Perfekt für alle, die auf der Suche nach einem individuellen Geschenk sind oder selbst gerne ihre Gedanken, Skizzen oder To-do-Listen zu Papier bringen. Wir widmen uns der einfachen Fadenheftung sowie weiteren simplen Techniken. Zusätzlich gibt es viele wertvolle Tipps zu den Materialien und möglichen Hilfsmitteln – die perfekte Basis für das eigene Weitermachen zu Hause.

Materialliste: Weißes Papier für den Inhalt, dickeres, farbiges/gemustertes Papier für den Umschlag, (Buchbinde-)Nadel, Garn, Tacker, Schneideunterlage, Cutter, (Metall-)Lineal

Do, 27.07., 19:30-21:00 Uhr

Freitag, 28. Juli

Meditation und Achtsamkeit

Heike Strathausen

Übungen zur Achtsamkeit geben uns die Möglichkeit, inne liegende Potentiale, wie z.B. Mitgefühl für sich und andere, Gelas-

senheit und Klarheit des Geistes zu entwickeln. Eine Einführung, wie wir mit schwierigen Gedanken und Emotionen besser im (Berufs-) Alltag umgehen können.

Fr, 28.07., 17:45-19:15 Uhr

Einführung in die Food-Fotografie

Susanne Ludwig

Vielleicht sind Sie Ernährungsberater/in oder schwingen begeistert den Kochlöffel und wollen Ihre Kreationen endlich ins rechte Licht setzen. Ich zeige Ihnen anhand von Beispielen ein paar Tricks, wie Ihre Food-Fotos besser und appetitlicher aussehen. Dabei werde ich kein aufwändiges Studiomaterial benutzen, sondern Materialien, die man zuhause hat.

Fr, 28.07., 19:30-21:30 Uhr

Samstag, 29. Juli

What makes Philadelphia, Philly?

Elyse Waldie

In this 90-min. lesson, you will learn about the rich American city of Philadelphia, known to locals as Philly, which is located on the east coast of the United States. The lesson will include a short background on the historical American city, a bit about the local culture, and some must-see places to visit. Furthermore, you will learn what to expect from the people of Philly and how to communicate like an American, no matter where in the US you might visit.

Sa, 29.07., 18:30-20:00 Uhr

Montag, 31. Juli

Bewegung am Arbeitsplatz

Karen Trumpp

Wer viel am Schreibtisch sitzt, leidet oft unter Rückenschmerzen und Muskelverspannungen. Jetzt heißt es Schluss damit! Wir zeigen simple Übungen, die Sie am Arbeitsplatz machen können, um mehr Mobilität in Ihren (Büro-) Alltag zu bringen. Der besondere Fokus liegt auf der Rumpf- und Rückenmobilisierung.

Mo, 31.07., 09:00-09:30 Uhr

Zumba® Gold am Morgen mit Aline

Aline Franco Hunklinger

Möchten Sie sich fit tanzen? Im Gegensatz zu den Zumba® Fitness-Kursen richtet sich Zumba® Gold an aktive, ältere Menschen, Schwangere, Fitnesseinsteiger/-innen und Menschen mit Bluthochdruck. Zumba® Gold bietet immer wieder neue gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo, um fit, gesund und bis ins hohe Alter in Bewegung zu bleiben. Ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, der Spaß macht und mit dem Sie in Bewegung bleiben. Bitte in Sportkleidung tanzen und Handtuch und Getränk bereithalten.

Mo, 31.07., 10:00-11:00 Uhr

Erinnerungsfilme und Fotoalbum / Diashow in PowerPoint erstellen

Susanne Ludwig

Es gibt in PowerPoint gute Vorlagen und Funktionen, um schnell Diashows oder Fotoalben zu erstellen. Diashows und Alben lassen sich auch als Video-Datei abspeichern. So werden aus einfachen Fotos Erinnerungsfilme. Wenn Sie eine kleine Sammlung von Fotos vorbereiten, können Sie gleich mitmachen.

Mo, 31.07., 19:15-21:15 Uhr

Dienstag, 01. August

Kreatives Sticken: Techniken, Tipps und Tricks

Tabea Dölker

In diesem Workshop werfen wir einen kleinen Blick in die Welt des kreativen Stickens. Wir lernen verschiedene Techniken und Stiche kennen und lassen uns von unterschiedlichen Motiven und Herangehensweisen inspirieren. Neben dem grundlegenden Know-How gibt es einige Tipps und Tricks, die einen leichten Einstieg ins Sticken ermöglichen. Am Ende werden wir nicht nur wissen, wie wir konkrete Muster und Motive nachsticken und wo wir diese finden, sondern auch wie wir eigene Ideen kreativ umsetzen können. Für Einsteiger/-innen. Materialliste: Aida-Stoff, Stickrahmen, Sticknadel, farbiges Stickgarn, ggf. Einfädelhilfe, Schere

Di, 01.08., 19:30-21:00 Uhr

Mittwoch, 02. August

Chiacchierata d'estate A2/B1

Chiara Panicucci

Vacanze in Italia: mare, natura, cultura, tradizione enogastronomica del Paese più bello del mondo. Parliamone insieme!

Mi, 02.08., 18:00-19:30 Uhr

Donnerstag, 03. August

Spanisch für den Einkauf auf dem Markt A1/A2

Veronica Ventura Valeri

Hier können Sie die wichtigsten Redemittel für Ihren nächsten Einkauf auf einem Markt in Spanien oder Lateinamerika üben. Vorkenntnisse aus mindestens einem vhs-Kurs erforderlich.

Do, 03.08., 18:30-20:00 Uhr

Freitag, 04. August

Schnupperkurs Dänisch

Pernille Hjorth

Hier können Sie auf unterhaltsame Weise eine kleine Reise in die dänische Sprache machen. Sie erhalten das sprachliche Rüstzeug für die allerersten sprachlichen Kontakte auf Dänisch.

Fr, 04.08., 18:30-20:00 Uhr

Samstag, 05. August

Einführung in Adobe Express

Susanne Ludwig

Adobe Express ist in jedem Adobe-Cloud-Abo enthalten auch im kostenlosen! Hier finden Sie unzählige Vorlagen, Bilder und Grafiken, mit denen Sie schnell und unkompliziert Social-Media-Posts erstellen können, Ihre Präsentation oder Unterrichtsunterlagen erstellen oder aufpeppen können. Die erstellten Dateien lassen sich speichern oder sofort veröffentlichen.

Sa, 05.08., 19:15-21:15 Uhr

Sonntag, 06. August

Griechische Lieder mit Nikos

M.A. Nikolaos Hatziliadis

In diesem kleinen Kurs können Sie mit unserem Dozenten Nikos Hatziliadis und seiner Bouzouki berühmte griechische Lieder singen.

So, 06.08., 18:00-19:30 Uhr

Montag, 07. August

Zumba® Gold am Morgen mit Aline

Aline Franco Hunklinger

Möchten Sie sich fit tanzen? Im Gegensatz zu den Zumba® Fitness-Kursen richtet sich Zumba® Gold an aktive, ältere Menschen, Schwangere, Fitnesseinsteiger/-innen und Menschen mit Bluthochdruck. Zumba® Gold bietet immer wieder neue gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo, um fit, gesund und bis ins hohe Alter in Bewegung

zu bleiben. Ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, der Spaß macht und mit dem Sie in Bewegung bleiben.

Bitte in Sportkleidung tanzen und Handtuch und Getränk bereithalten.

Mo, 07.08., 10:00-11:00 Uhr

Instagram Reels

Susanne Ludwig

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Reels Kurzvideos auf Instagram erstellen und mit Musik/Effekten unterlegen. Durch den Algorithmus von Instagram ist es möglich, mit einem Reel größere Reichweite auf Instagram zu erlangen als mit einem normalen Post oder Video. Der Kurs ist ideal, wenn Sie schon einen Instagram-Account haben und sich noch nicht an die Reels herangetraut haben.

Mo, 07.08., 19:15-21:15 Uhr

Dienstag, 08. August

Faszien-Qigong

Monika Glänzer

Das Wissen um die Rolle der Faszien für unser körperlich-geistig-seelisches Wohlbefinden und die Erfahrungen östlicher Übungen des Qigongs ergänzen sich im „Faszien-Qigong“ gegenseitig. Sie erlernen praktische, fernöstliche Gesundheits-Übungen, die durch westlich-wissenschaftliche Erklärungen verständlich und durch vielfältige Ausübungs-Möglichkeiten individuell anwendbar sind. Sie erwerben grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen, welche Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken. Begleitend für Entspannung und Massage, kommt die Faszienrolle zum Einsatz.

Di, 08.08., 10:00-11:00 Uhr

Das altgriechische Erbe Europas 1

Dr. Claudia Luchetti

Im ersten Teil der Reihe „Das altgriechische Erbe Europas“ werden wir uns mit Homer beschäftigen, dem größten griechischen Dichter. Unser Thema lautet: Die Geburt der europäischen Literatur bei Homer.

Di, 08.08., 18:15-19:45 Uhr

Mittwoch, 09. August

Qigong

Monika Glänzer

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Basis dieser Kurse ist es, mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft, unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern, sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

Mi, 09.08., 10:00-11:00 Uhr

Word Spezial: Dokumente und Hausarbeiten

Monika Wustlich

In diesem Spezialkurs werden Sie bei der Erstellung und Bearbeitung von umfangreichen Dokumenten und wissenschaftlichen Arbeiten wie Hausarbeit oder Bachelorarbeit unterstützt.

Neben der Erzeugung verschiedener Verzeichnisse und der Bearbeitung unabhängiger Kopf- und Fußzeilen wird auf weitere Funktionen und Aspekte zur Gestaltung von Dokumentationen eingegangen.

Themen:

Verschiedene Verzeichnisse: Inhalts-, Abbildungs-, Tabellenverzeichnis

Index

Fuß- und Endnoten

unterschiedliche Seitennummerierungen
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Dateiverwaltung.

Mi, 09.08., 17:00-18:30 Uhr

Streetfotografie

Karsten Rose

Die Streetfotografie zeigt einen Augenblick, so wie er gerade ist. Er zeigt das Wesentliche von dem, was gerade passiert. Die Bilder sind authentisch, nichts wird manipuliert oder inszeniert. Sie haben einen fast dokumentarischen Charakter. Menschen und Situationen auf der Straße zu fotografieren ist eine der interessantesten Themen in der Fotografie. Es gilt Situationen zu beobachten und schnell zu reagieren. Menschen auf der Straße zu fotografieren ist in der heutigen Zeit aber ein nicht ganz einfaches Unterfangen. In diesem spannenden Fotowalk erfahren Sie, wie Techniken der Unschärfe, Perspektive und Wischeffekte gezielt eingesetzt werden, um Spannung, Hektik und Bewegung zu zeigen, ohne die Menschen direkt darzustellen.

Mi, 09.08., 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 10. August

Zumba® Fitness mit Aline

Aline Franco Hunklinger

Zumba®, das ist Fitness, die Spaß macht! Heiße Latino-Rhythmen und internationale Popmusik werden kombiniert mit immer wieder neuen einfachen, aber kalorienverbrennenden Choreografien (Schritte, Hüpfen und Drehungen). Zumba® Fitness ist für alle, die sich gerne zu moderner Musik bewegen und so Herz-Kreislauf, Muskulatur, Beweglichkeit und Konzentration trainieren möchten. Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Bitte in Sportkleidung tanzen und Handtuch und Getränk bereit halten.

Do, 10.08., 18:00-19:00 Uhr

Freitag, 11. August

England vs. US (not a soccer match, but a lesson in culture)

Elyse Waldie

In this 90-min. lesson, you will learn about some pivotal differences between the two English-speaking countries. In the 1700's when the US separated from England, more than just the land changed, but also the language, the people, and the culture as well. Join me to learn about some language and cultural differences and how you might adjust to each culture respectively, should you plan to visit either of these beautiful countries.

Fr, 11.08., 18:30-20:00 Uhr

Montag, 14. August

Bluesharp/Mundharmonika - eine kleine Einführung

Kay Steffens

Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse! Die Bluesharp/Mundharmonika wird häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt, sie ist klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt, also ein vollwertiges Instrument für die (Hosen-)Tasche. In dieser Einführung für Menschen ohne Vorkenntnisse lernen Sie Wissenswertes zur Entwicklung der Bluesharp und zu den Atem- und Grundtechniken des Spielens, z.B. dem Einzeltonspielen, kennen. Sie können der Einführung ohne Instrument beiwohnen.

Für den Folgekurs ab 21.02.2024 wird eine diatonische Richter-Mundharmonika benötigt, auch Bluesharp genannt, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von Seydel, und in C gestimmt ist. Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 346 443 92 oder per Email an harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

Mo, 14.08., 19:45-20:45 Uhr

Dienstag, 15. August

Das altgriechische Erbe Europas 2

Dr. Claudia Luchetti

Im zweiten Teil der Reihe „Das altgriechische Erbe Europas“ werden wir uns mit der Geburt der Demokratie in Athen beschäftigen.

Di, 15.08., 18:15-19:45 Uhr

Mittwoch, 16. August

Tipps und Tricks rund ums Sprachenlernen

Sabine Haug

Wie lernen Sie effektiv? Wie können Sie sich motivieren? Welche Lerntypen gibt es? Welche Lern- und Gedächtnisstrategien erleichtern Ihnen das Lernen? Wie helfen Filme und Apps beim Sprachenlernen? Hier erhalten Sie viele nützliche Tipps rund ums Sprachenlernen!

Mi, 16.08., 16:00-17:30 Uhr

Erinnerungsfilme und Fotoalbum / Diashow in PowerPoint erstellen

Susanne Ludwig

Es gibt in PowerPoint gute Vorlagen und Funktionen, um schnell Diashows oder Fotoalben zu erstellen. Diashows und Alben lassen sich auch als Video-Datei abspeichern. So werden aus einfachen Fotos Erinnerungsfilme. Wenn Sie eine kleine Sammlung von Fotos vorbereiten, können Sie gleich mitmachen.

Mi, 16.08., 19:15-21:15 Uhr

Donnerstag, 17. August

Leichte Sprache in der Kommunikation: Leicht verständlich lehren und sprechen

Nico Sarink

Die Verwendung von leichter Sprache ist ein wichtiger Schritt hin zu mehr Inklusion und Barrierefreiheit in der Kommunikation. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre

Kommunikation und Lehre verständlicher gestalten möchten. In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, um Texte und Vorträge in einfacher Sprache zu verfassen und zu halten. Dabei werden sowohl die sprachlichen als auch die inhaltlichen Aspekte berücksichtigt, um eine klare und verständliche Kommunikation zu ermöglichen. Der Kurs ist einfach und verständlich aufgebaut und kann von jedem bequem von zu Hause aus absolviert werden. Anhand von praxisnahen Beispielen und Übungen lernen Sie, wie sie komplexe Informationen einfach und verständlich darstellen können. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, barrierefreie Texte und Vorträge zu erstellen und so eine breitere Zielgruppe zu erreichen.

Do, 17.08., 18:30-20:00 Uhr

Freitag, 18. August

Stressabbau durch Atem- und Stretchingübungen

Heike Strathausen

Ineffiziente Atemmuster können zu Verspannungen im Körper, aber auch zu vermehrtem Stress und körperlichem Unwohlsein führen. Durch einfache Atem- und Dehnungsübungen können wir hier gezielt Abhilfe schaffen.

Fr, 18.08., 17:45-19:15 Uhr

Rede-Rhetorik

Marcus Feuß

Wie baue ich stringente, zielführende, informative und überzeugende Reden inhaltlich auf? Was ist neben dem Inhalt noch wichtig für den Erfolg und die Wirkung einer Rede? (Blickkontakt, Stimmpräsenz, Artikulation, Gestik etc.)

Fr, 18.08., 19:30-21:30 Uhr

Montag, 21. August

Piktogramme selber zeichnen

Susanne Ludwig

Mit Grafik-Programmen lassen sich einfache Piktogramme schnell selbst erstellen. Im Kurs werde ich Ihnen mit Affinity Designer (Sie können sich eine kostenlose Testversion herunterladen oder natürlich mit einem anderen Grafikprogramm arbeiten) zeigen, wie man einfache Piktogramme erstellt. Mit Piktogrammen können Sie auf Websites oder in Präsentation schnell Information vermitteln oder einen Wiedererkennungseffekt erzeugen.

Mo, 21.08., 19:15-21:15 Uhr

Dienstag, 22. August

Faszien-Qigong

Monika Glänzer

Das Wissen um die Rolle der Faszien für unser körperlich-geistig-seelisches Wohlbefinden und die Erfahrungen östlicher Übungen des Qigongs ergänzen sich im „Faszien-Qigong“ gegenseitig. Sie erlernen praktische, fernöstliche Gesundheits-Übungen, die durch westlich-wissenschaftliche Erklärungen verständlich und durch vielfältige Ausübungs-Möglichkeiten individuell anwendbar sind. Sie erwerben grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen, welche Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken. Begleitend für Entspannung und Massage, kommt die Faszienrolle zum Einsatz.

Di, 22.08., 19:00-20:00 Uhr

Mittwoch, 23. August

Rede-Rhetorik

Marcus Feuß

Wie spreche ich bestimmte Texte (Nachrichten, Sachtexte, Werbetexte, Gedichte) lebendig, abwechslungsreich und ggf. emotional berührend? Auf welche Aspekte bzw. Kriterien muss ich hierbei achten?

Mi, 23.08., 17:00-19:00 Uhr

Mittwoch, 23. August

Qigong

Monika Glänzer

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Basis dieser Kurse ist es, mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft, unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern, sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

Mi, 23.08., 19:15-20:15 Uhr

Donnerstag, 24. August

Früher hieß das doch anders, oder nicht? - Ein sprachgeschichtliches Abenteuer

Dr. Alfonso Lombana Sánchez

Die Geschichte der deutschen Sprache ist lang und interessant. In diesem Workshop wollen wir uns einige markante Epochen dieser Geschichte anschauen, indem wir kurze Ausschnitte von älteren Texten lesen, besprechen und diskutieren. Keine Kenntnisse werden vorausgesetzt, nur Neugierde und Interesse.

Do, 24.08., 17:00-19:00 Uhr

Freitag, 25. August

ChatGPT im Bildungssektor: Entdecke die Möglichkeiten

Nico Sarink

Dieser Kurs richtet sich an angehende Lehrende im Bildungssektor, die neugierig auf ChatGPT und seine Anwendungsmöglichkeiten in der Bildung. In diesem Kurs lernst

du, was ChatGPT ist und wie es funktioniert. Du erfährst, welche Anwendungsbeispiele es gibt und wie du die Technologie selbst ausprobieren kannst. Durch praxisnahe Übungen und Beispiele wirst du lernen, wie du ChatGPT zur Verbesserung deiner Lehrmethoden und zur Kommunikation mit Schülern einsetzen kannst. Der Kurs zeigt auch auf, welche ethischen und verantwortungsvollen Aspekte beim Einsatz von ChatGPT beachtet werden müssen. Nach Abschluss des Kurses wirst du in der Lage sein, ChatGPT als wertvolles Werkzeug einzusetzen.

Fr, 25.08., 18:30-20:00 Uhr

Samstag, 26. August

La Cocina Mexicana - Mexikanische Sopes Kochkurs mit Doña Vanne

Vanne Andrade Ramos

¡Hola amigos!

Seid ihr bereit für eine Fiesta in eurem Mund? Dann seid ihr hier genau richtig, denn heute dreht sich alles um die köstlichen mexikanischen Sopes! Dieses herzhafteste, traditionelle mexikanische Gericht ist die perfekte Kombination aus knusprigem Boden und saftiger Füllung. Sie sind so gut, dass man beim Essen die Augen schließen und sich fühlen wird, als ob man in einer echten Taqueria in Mexiko sitzt.

Aber Achtung: Einmal probiert, werdet ihr süchtig danach! Es könnte sein, dass ihr in Zukunft aufhört, euer Lieblingsessen zu kochen, um Sopes zuzubereiten, und eure Freunde werden euch bitten, ständig welche für sie zu machen.

Aber keine Sorge, das ist alles Teil des Plans. Wir werden euch zeigen, wie ihr die perfekten Sopes zubereitet und welche Zutaten ihr braucht, um das ultimative mexikanische Geschmackserlebnis zu erleben. Also, schnallt eure Sombreros fest und lasst uns anfangen! ¡Viva los Sopes!

Sa, 26.08., 15:00-16:30 Uhr

Montag, 28. August

Spanisch für den Restaurantbesuch A1/A2

Veronica Ventura Valeri

Hier können Sie die wichtigsten Redemittel für Ihren nächsten Restaurantbesuch in Spanien oder Lateinamerika üben. Vorkenntnisse aus mindestens einem vhs-Kurs erforderlich.

Mo, 28.08., 18:30-20:00 Uhr

Dienstag, 29. August

Das altgriechische Erbe Europas 3

Dr. Claudia Luchetti

Der dritte Teil der Reihe „Das altgriechische Erbe Europas“ lautet: Geburt und der Gründung der Philosophie: Die Vorsokratiker, Platon und Aristoteles.

Di, 29.08., 18:15-19:45 Uhr

Mittwoch, 30. August

Geknipst – und dann? Bilderflut auf dem Android-Smartphone beherrschen

Susanne Ludwig

Bilder organisieren - einfache Bildbearbeitung auf dem Smartphone und Verwaltung der Bilder: Alben erstellen, Fotos in der Cloud/auf dem PC sichern, Fotos teilen/veröffentlichen.

Mi, 30.08., 19:15-21:15 Uhr

Donnerstag, 31. August

Wie schreibt man das und auch noch richtig?

Dr. Alfonso Lombana Sánchez

Ein Crashkurs für alle, die endlich akkurat rechtschreiben wollen. In Form eines Quiz werden Schwierigkeiten der deutschen Rechtschreibung behandelt.

Do, 31.08., 17:00-18:00 Uhr

Notizen:

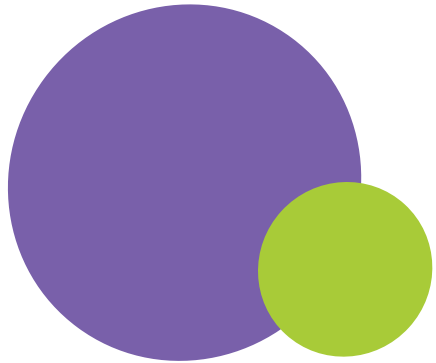
Impressum

Programm Sommer-Flat 2023

Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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





Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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