

# Volkshochschule in Kirchentellinsfurt



**Feb – Aug 2026**  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

## Vorträge

261-84101V

NEU!

### Harninkontinenz

Dr. Reza Arbabi

Vortrag mit Reza Arbabi, Facharzt für Urologie, Tübingen  
Harninkontinenz wird von den Betroffenen gerne als „Blasenschwäche“ bezeichnet und damit beschönigt, da es sich immer noch um eines der größten Tabuthemen der Gesellschaft handelt. In Deutschland sind davon 9 – 10 Millionen Menschen betroffen, bei hoher Dunkelziffer. Häufig wird die Erkrankung aus Scham verschwiegen. Der Referent möchte das Thema Harninkontinenz aus der Tabuzone herausholen und den Betroffenen vermitteln, dass dieses Leiden kein unausweichliches Schicksal sondern eine gut therapierbare Erkrankung ist. Im Anschluss des Vortrags besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW und mit Unterstützung des Freundeskreis Martinshaus e.V. statt.  
Anmeldung erforderlich.

Alles Gute.



**Do, 05.03., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula**

261-84102V

NEU!

### Kopfschmerz und Migräne

Dr. Sandra Kissling

Millionen von Menschen in Deutschland leiden unter Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen, Migräne, Clusterkopfschmerzen sowie Mischformen sind hierbei die häufigsten. Nicht selten werden über viele Jahre hinweg verschiedene Hausärzte, Fachärzte, Zahnärzte oder Heilpraktiker aufgesucht um Hilfe zu erhalten. Kopfschmerzpatienten werden nicht selten als hypochondrisch, hysterisch oder psychisch krank eingestuft, mit der Folge, dass viele Betroffene ihr Leiden zu verbergen suchen. Dabei sind Kopfschmerzen keine Bagatellstörungen von übersensiblen Menschen, die sich den Schmerz nur einbilden. Häufig wiederkehrende Kopfschmerzen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Lebensqualität ist stark beeinträchtigt, oftmals sind beruflich Fehltagen wegen Arbeitsunfähigkeit zu verzeichnen. Manchmal sind Kopfschmerzen Warnsignale für schwere Erkrankungen. Dann sind weiterführende Untersuchungen notwendig.

Die Referentin nimmt Stellung zu den Ursachen, diagnostischen Verfahren und therapeutischen Möglichkeiten.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

Referentin: Dr. med. Sandra Kissling, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Rottenburg  
Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW und mit Unterstützung des Freundeskreis Martinshaus e.V. statt.  
Anmeldung erforderlich.

Alles Gute.  
**KVBW**   
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

**Do, 21.05., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €**

**Martinshaus Kirchentellinsfurt, Cafeteria**

261-84103V

**NEU!**

## **Der wilde Westen Portugals: Unterwegs auf dem Fischerweg**

Vortrag mit Buchpräsentation

Nina Rühlig

An der Küste im Westen Portugals liegt mit dem Fischerweg ein Fernwanderweg, der zu Recht als einer der schönsten der Welt gilt. Wer gerne am Meer läuft, ist hier richtig. Auf überwiegend schmalen Pfaden schlängelt sich der Weg auf rund 230 Kilometern an der Steilküste entlang, passiert kleine ehemalige Fischerdörfer und durchquert den Naturpark Costa Vicentina auf seiner gesamten Länge. Zahlreiche Buchten und Stränden entlang des Weges laden – als Ausgleich oder Ergänzung zum Wandern – zum entspannten Rasten und Baden ein.

Nina Rühlig zeigt die wunderschönen Bilder dieser Wanderung und gibt Einblicke in Land, Leute und Kulinarik des Landes. Außerdem stellt sie ihren im Frühjahr 2024 im Conrad Stein Verlag erschienenen Wanderführer „Portugal: Fischerweg“ vor.

In Kooperation mit der Bücherei.

**Mi, 25.03., 19:00-20:15 Uhr, 5,00 €**

**Gemeindebücherei Kirchentellinsfurt**



## Superfood Hülsenfrüchte: die nachhaltige Alternative – Vortrag

Eni Mousavi

Mit Eni Mousavi, unserer erfahrenen Ernährungsexpertin, entdecken Sie, wie Sie durch das Kochen mit Hülsenfrüchten Ihrem Körper etwas Gutes tun und gleichzeitig durch saisonale Zutaten der Region Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verringern können. Dieser Vortrag bietet wertvolle Informationen über die positiven Eigenschaften der Hülsenfrüchte. Sie sind preiswert, nachhaltig, sättigend, Blutzucker regulierend und vor allem schmecken sie fantastisch. Im Anschluss haben Sie in einer offenen Fragerunde die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen – eine wertvolle Gelegenheit, um neue Ansätze für einen gesunden und umweltfreundlichen Lebensstil mit nach Hause zu nehmen!

Dieser Vortrag kann ergänzend zum „Superfood Hülsenfrüchte: die nachhaltige Alternative – Kochkurs“ (261-84304) gebucht werden. Dort erhalten Sie praktische Tipps und Rezepte, um mit Hülsenfrüchten leckere und gesunde Gerichte zu zaubern. Beide Veranstaltungen können unabhängig gebucht werden, ergänzen sich jedoch ideal.

**Di, 17.03., 19:00-20:30 Uhr  
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig  
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt,  
Küche**

Gefördert durch  Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



## Gut kommunizieren

## Gewaltfrei und klar kommunizieren

Sabine Dieterle

Unser Miteinander im Alltag schenkt uns bereichernde Begegnungen – und stellt uns zugleich vor Anforderungen: als Familienmitglied, Freund/-in, Kolleg/-in oder einfach als Mitmensch. Wo Menschen zusammenkommen, treffen Unterschiedlichkeiten aufeinander. Daraus entstehen manchmal Missverständnisse, Unklarheit oder Spannungen.

Haben Sie Lust, für solche Momente neue Wege der Kommunikation kennenzulernen?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist Sprache, Methode und Haltung zugleich. Sie unterstützt darin, in

herausfordernden Alltagssituationen oder potenziellen Konflikten in gutem Kontakt zu bleiben und die eigenen Anliegen klar und offen zu benennen. So wird Kommunikation auf Augenhöhe – mit sich selbst und mit anderen – immer öfter möglich.

Sabine Dieterle ist anerkannte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation sowie als Coach und Supervisorin tätig. Die Termine sind abwechslungsreich gestaltet und verbinden theoretische Impulse mit vielen praktischen Übungen.

**Samstag, 20.06.26, 10:00-13:00 Uhr  
freitags, 03.07., und 18.09., jeweils 19:00-21:00 Uhr  
56,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula**

## **Handwerk und Kunsthandwerk**

261-84200

**NEU!**

### **Aquarell, Tusche und andere Mischtechniken**

für Anfänger/-innen und Geübte

Jacqueline Weinert

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

**Fr, 24.04., 18:00-21:00 Uhr, 28,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, BK Raum**



## Literatur

261-84210

### Literatur im Gespräch

Michael Raffel

Jede/-r liest ein Buch auf ganz eigene Art, und jede davon ist wertvoll. Gemeinsam erschließen wir uns im Gespräch ausgewählte Bücher und bereichern unsere individuellen Lektüren mit denen der anderen.

**Termine: 18.03., 15.04., 20.05., 17.06., 15.07., 16.09.**

**mittwochs 19:00-20:30 Uhr, 72,00 €**

**Gemeindebücherei Kirchentellinsfurt**

## Tanz

261-84251

### Body Groove für Frauen 50 plus

Jacqueline Weinert

Body Groove – die leichteste Tanzstunde der Welt! Body Groove ist ein sanftes Tanztraining, geeignet für jedes Alter – auch für Leute, die lange mit Sport pausiert haben und wieder fitter werden wollen. Tänzerische Bewegung wirkt sich sehr positiv auf das Herz-Kreislauf-System, auf die Beweglichkeit und auf die mentale Ausgeglichenheit aus. Es gibt einfache Schritte, simple Choreografien, Spaß, Körpergefühl und Kreativität stehen im Vordergrund. Zuerst starten wir mit einem ausgiebigen Warm-up, die Stunde endet mit einer kleinen Meditation. Eine Tanzstunde beinhaltet verschiedene Musikrichtungen, von Salsa über Elemente aus dem Flamenco oder Orientalischem Tanz bis hin zu Rock, Pop und Blues kann alles dabei sein. Ziel ist es, sich einfach wieder wohl im eigenen Körper zu fühlen und die Bewegung zu genießen. Wichtig ist, wie du dich fühlst! Du liebst das Tanzen? Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Handtuch

**Samstags 14:00-15:00 Uhr, ab 14.03.**

**3 Termine, 24,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula**



## Das gesamte Programm

der Volkshochschule Tübingen sowie aller Außenstellen finden Sie auch im Internet unter

[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)



## Kulinarische Streifzüge

261-84301

**NEU!**

### **Türkische Küche – 3-Gänge-Menue**

Kochkurs

Filiz Akyol

Wir beginnen mit einer würzigen Linsensuppe, bevor im Hauptgang Izmir Köfte auf den Tisch kommt – saftige Hackfleischbällchen aus der Region Izmir, begleitet von aromatischem Bulgur mit Knoblauch und Tomaten, einer bunten Gemüsepfanne und einem frischen Salat aus Linsen, Gewürzgurken, Oliven und gemischem Gemüse. Dazu lernen Sie, wie man Ayrán, das erfrischende Joghurtgetränk, ganz einfach selbst herstellt. Den süßen Höhepunkt bildet „Kalbura Basma“, ein traditionelles Gebäck mit Walnüssen, serviert mit türkischem Tee. Zum Abschluss entdecken Sie die Kunst der Zubereitung von türkischem Mokka, der Ihnen einen Hauch Orient nach Hause bringt. Auf Wunsch können auch Raki, Efes (Bier) und Wein dazu getrunken werden (Kosten hierfür werden im Kurs beglichen).

Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Spülschwamm, Geschirrtuch sowie ein Behältnis für restliche Köstlichkeiten.

**Sa, 21.03., 17:00-21:00 Uhr**

**32,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche**

261-84302

## **Schnelle vegetarische Sommerküche**

Kochkurs

Claudia Scheidemann

Lecker, gesund und in dreißig Minuten fertig: Gefüllte Auberginen, Erbsen-Mandelcreme-Suppe mit Walnuss-Minz-Pesto, Chinesische Nudelpfanne mit Tofu, Kürbis-Kokos-Suppe, Linsen-Suppe Thai Art, Weiße Bohnen in Tomaten-Basilikum Sauce, Kürbis-Paprika-Gemüse mit Kokos-Tofu-Sticks, Kürbis- und Kartoffel-Wedges mit Avocado Dip und als Dessert Obst-Crumble.

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

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Spülschwamm, Geschirrtuch sowie ein Behältnis für restliche Köstlichkeiten.

**Fr, 10.07., 18:00-22:00 Uhr**

**32,00 € + 16,00 € Lebensmittelkosten**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche**

261-84303

**NEU!**

## **Zu Gast in Mexiko**

Sona Hannaleck

Schlemmen wie in Mexiko? Das lässt sich machen – ohne Kofferpacken! An diesem Nachmittag zaubern wir Mexican-Feeling mit leckeren Gerichten und Cocktails. Unser Menü: Ensalada Mexicana, Salsa Mexicana und Guacamole, Enchiladas Suizas, Fajitas, Platanos flamados con Tequila, Margarita Cocktail

Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Spülschwamm, Geschirrtuch sowie ein Behältnis für restliche Köstlichkeiten.

**Sa, 09.05., 15:15-19:00 Uhr**

**30,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche**

261-84304

**NEU!**

## **Superfood Hülsenfrüchte – die nachhaltige Alternative: Kochkurs**

Eni Mousavi

Dieser Kochkurs ist ein echtes Highlight für alle, die Theorie in die Praxis umsetzen möchten. Gemeinsam kochen wir aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln

ein köstliches 3-Gänge-Menü, das ganz im Zeichen der Hülsenfrüchte steht. Entdecken Sie die Kraft regionaler Superfoods und lernen Sie, wie Sie diese geschmackvoll in Ihren Alltag integrieren und gleichzeitig durch saisonale Zutaten der Region Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verringern können. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam die zubereiteten Speisen in geselliger Runde.

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

Dieser Kurs kann ergänzend zum „Superfood Hülsenfrüchte: die nachhaltige Alternative – Vortrag“ (261-84104) gebucht werden. Die beiden Kurse sind unabhängig voneinander, ergänzen sich jedoch ideal.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Spül schwamm, Geschirrtuch sowie ein Behältnis für restliche Köstlichkeiten.

**Fr, 27.03., 15:00-20:00 Uhr**

**40,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Küche**

261-84305

## **Kaffeeverkostung in der Kirchentellinsfurter Kaffeerösterei**

Jannik Reiff

Wir nehmen Sie an diesem Abend mit in die spannende Welt des Kaffees und zeigen, wie vielfältig und unterschiedlich Kaffee schmecken kann!

Angefangen mit Wissen rund um den Kaffeeanbau, den Ernteprozess & die Röstung möchten wir tiefer in die Zubereitung einsteigen und hier die wichtigsten Basics vermitteln.

An diesem Abend lernen Sie anhand einer Verkostung die geschmacklichen und sensorischen Unterschiede zweier verschiedener Kaffees kennen. Zudem geben wir Ihnen Tipps für die Kaffeezubereitung zu Hause mit.



**Do, 23.04., 19:00-21:00 Uhr, 16,00 €**

**Kaffeerösterei roastbears, Im Gäßle 25,  
72138 Kirchentellinsfurt**

# Bewegung, Fitness & Entspannung

261-84332

## Frei atmen – unserem Atem Raum geben

NEU!

Gisela Frey

Atemkurs nach Prof. Ilse Middendorf

Unser Alltag ist häufig von komplexen Anforderungen, Zeitdruck und eigenem hohen Anspruch an uns selbst geprägt – eine atemlose Zeit.... Wir fühlen uns gestresst, nervös und spüren eine „Enge“ – der Atemrhythmus ist gestört. Mit einfachen, atemanregenden Übungen auf dem Hocker, im Stehen oder Liegen steuern wir diesem Kreislauf entgegen und geben unserem Körper Impulse, den eigenen Atemrhythmus wieder zu finden. Wir spüren wieder mehr innere Weite, unsere Wahrnehmung wird gestärkt und wir fühlen uns ausgeruht, unser Wohlbefinden wächst. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Eine kleine Mittagspause wird vor Ort abgesprochen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

**Sa, 25.04., 10:00-15:00 Uhr, 40,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula**

261-84333

## Kleine meditative Auszeit

Sabine Fischer

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in ein wunderbares Wohlgefühl. In ruhiger Atmosphäre begleiten dich meditative Geschichten, Achtsamkeitsübungen und geführte Meditationen auf einer kleinen Reise nach innen. Dieser Nachmittag lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, den eigenen Atem zu spüren und neue Energie zu tanken. Du darfst dir damit eine achtsame, entspannte Zeit mit dir selbst schenken.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, kleines Kissen (wenn vorhanden Meditationskissen), Getränk.

**Sa, 18.04., 13:30-16:30 Uhr, 24,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula**



## Das gesamte Programm

der Volkshochschule Tübingen sowie aller Außenstellen finden Sie auch im Internet unter

[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)



261-84334

## **Qigong**

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Mechthild Bigge

Qigong ist ein wertvoller, ganzheitlicher und sanfter Übungsweg zur Gesunderhaltung und Stärkung der Lebendskraft (Qi), basierend auf dem jahrhundertealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die langsam, fließenden Bewegungsübungen tragen dazu bei, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren, zur Ruhe zu kommen, Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir werden in diesem Kurs kleine gut erlernbare Bewegungsfolgen aus verschiedenen Übungsreihen gemeinsam praktizieren, unterbrochen von Anleitungen zu Ruheübungen im Sitzen. Ich werde Informationen zu Hintergründen des Qigong einfließen lassen und Material zum selbständigen Weiterüben zur Verfügung stellen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken oder weiche Schuhe sowie ein Getränk mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 4.5.

**montags 18:30-19:45 Uhr, ab 13.04.**

**11 Termine, 110,00 €**

**Volksbänkle, Kirchentellinsfurt**

261-84335

**NEU!**

## **Qigong –**

## **Die 18 harmonischen Bewegungen**

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene geeignet

Eva Nußbaum

Wer einen vielseitigen und wirkungsvollen Qigong Stil sucht, ist bei den 18 harmonischen Bewegungen richtig. Dieser Stil ermöglicht Entspannung und gleichmäßiges Training der rechten und linken Körperhälfte symmetrisch ausgewogen: rechts/links, oben/unten, öffnen/

schließen, yin/yang, Ruhe/Bewegung). Entwickelt wurden die Shibashi Übungen von Professor Lin Hou Sheng 1979, damit Menschen jeden Alters ein Qigong System zur Vorbeugung von Krankheiten, Heilung oder einfach zur Entspannung und Wohlbefinden zur Hand haben. Regelmäßig praktiziert können die 18 Tai Chi Qi Gong Übungen zu Vitalität, Stressminderung, Muskelkräftigung, Gelenk- und Kreislaufstärkung, tieferen Schlaf, Ausgleich des Blutdrucks und vielem mehr beitragen.

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 04.05.**

**11 Termine, 88,00 €**

**Martinshaus Kirchentellinsfurt, Cafeteria**

## **Hatha Yoga**

Nach der Arbeit ist vor der Entspannung!

Dieser Kurs ermöglicht es, den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen und sich bewusst Zeit für die Wahrnehmung von Körper und Geist zu nehmen. Mit entspannenden, dehnenden und fließenden Bewegungen, Entspannungs- und Atemübungen können An- und Verspannungen gelöst und der Körper mobilisiert werden. Die eigenen Gesundheitskompetenzen und -ressourcen werden gestärkt für Regeneration und Erholung.

**261-84338**

Lilo Brand

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 26.02.**

**8 Termine, 96,00 €**

**Volksbänkle, Kirchentellinsfurt**

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, lockere und bequeme Bekleidung.

**261-84339**

Lilo Brand

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.06.**

**7 Termine, 84,00 €**

**Volksbänkle, Kirchentellinsfurt**

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, lockere und bequeme Bekleidung.

## **Wirbelsäulengymnastik**

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.



**261-84340**

Angelika Singer

**montags 18:30-19:30 Uhr, ab 23.02.**

**15 Termine, 120,00 €**

**Kleine Turnhalle Kirchentellinsfurt**

Bitte mitbringen: Turnschuhe und eine Gymnastikmatte.

**261-84341**

Angelika Singer

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 23.02.**

**15 Termine, 120,00 €**

**Kleine Turnhalle Kirchentellinsfurt**

Bitte mitbringen: Turnschuhe und eine Gymnastikmatte.

## **Pilates**

Der Kurs, benannt nach Joseph Pilates, ist für alle, die ein ganzheitliches Training zur Kräftigung und Stabilisierung ihres Körpers suchen. Mit gezielten Übungen kombinieren wir Atemtechnik, Kraft, Koordination und Dehnung zu einem effektiven Workout. Im Fokus stehen Bauch, Hüften, Gesäß und Rücken – die sogenannte Körpermitte oder das „Powerhouse“. Pilates stärkt sanft die tiefen Muskeln, fördert Entspannung und verbessert die Flexibilität. Die Intensität des Ganzkörpertrainings lässt sich individuell anpassen.

**261-84346**

Achim Wippenbeck

**mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 25.02.**

**8 Termine, 64,00 €**

**Volksbänkle, Kirchentellinsfurt**

Bitte mitbringen: Matte und rutschfeste Socken.

**261-84347**

Achim Wippenbeck

**mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 06.05.**

**9 Termine, 72,00 €**

**Volksbänkle, Kirchentellinsfurt**

Bitte mitbringen: Matte und rutschfeste Socken.

**261-84350**

## **Line Dance**

Solotanz in der Gruppe

Gerlinde Merkel

Line Dance ist ein Solotanz in der Gruppe, der unser Gedächtnis und unsere Koordination trainiert und für jede Altersgruppe geeignet ist. Mit viel Freude und passender Musik lernen wir verschiedene Choreografien kennen. Die Musikrichtungen umfassen Country, Rock, Pop sowie aktuelle und bekannte Musik.

Bitte Turnschuhe mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 25.3.

**mittwochs 15:30-16:30 Uhr, ab 25.02.**

**16 Termine, 128,00 €**

**Richard-Wolf-Halle, Saal, Kirchentellinsfurt**

## **Outdoor**

**261-84365**

### **Nordic Walking:**

### **Gemeinsam in Bewegung**

Durch Kirchentellinsfurt und Umgebung für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wolfgang Gross

In diesem Kurs erwartet Sie eine Einführung in die Technik des Nordic Walking für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Jede Kursstunde beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen und wird dann nach einer Walking-Runde durch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination abgerundet. Nordic Walking ist ein gelenkschonender Ausdauersport bei dem 90% der Muskulatur zum Einsatz kommt, insbesondere werden Schultergürtel, Wirbelsäule und die Armrücken aktiviert. Regelmäßiges Training kann u.a. Osteoporose, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen effektiv vorbeugen und ist gut für das Immunsystem. Unsere Walking-Runden motivieren durch die gemeinsame Aktivität im Freien, haben ein moderates Tempo und gehen auf die Kondition der Teilnehmer/-innen ein. Weiter gibt es für die Kursteilnehmer/-innen ein freiwilliges Zusatzangebot zur Teilnahme an einer 10 km

Nordic Walking Wanderung in der Umgebung von Tübingen.

Es werden Nordic Walking Stöcke in der Länge von 2/3 der Körpergröße empfohlen. Wer keine Stöcke hat, kann diese beim Kursleiter ausleihen.

Treffpunkt: Graf-Eberhard-Schule, Kirchfeldstr. Fahrradständer, Kirchentellinsfurt

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 26.02.**

**17 Termine, 91,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt,  
Fahrradständer**

## Rund ums Wasser

261-84370

### Aqua-Zumba®

Nina Karle-Daiber

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

**montags 16:45-17:30 Uhr, ab 13.04.**

**12 Termine, 76,00 € + 42,00 € Eintritte**

**Schwimmhalle Kirchentellinsfurt**



261-84371

## **Wassergymnastik**

Heike Geckeler

Das Wasser erweist sich hier als ideales Element, das einerseits Widerstand leistet und so für eine höhere Intensität der eigentlich einfachen Übungen sorgt, andererseits garantiert der Auftrieb eine bestmögliche Entlastung von Gelenken, Sehnen, Muskulatur und Wirbelsäule. Mit Musik und Spaß schulen wir Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Geeignet auch für Wiedereinsteiger/-innen und für jedes Alter.

Achtung: kein Kurs am 22.5.

**freitags 20:15-21:00 Uhr, ab 27.02.**

**12 Termine, 72,00 € + 42,00 € Eintritte**

**Schwimmhalle Kirchentellinsfurt**

## **Sprachen**

261-84401

### **Spanisch A2.2**

mit Vorkenntnissen

Marianne Guzman

In diesem Kurs können Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen. Zudem können Sie nach und nach über persönliche Erfahrungen berichten und sich näher mit der hispanoamerikanischen Kultur vertraut machen.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2, Band 2 ISBN 978-3-12-514682-2, ab Lektion 3 bis 5

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 03.03.**

**15 Termine, 150,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, TW Raum**



261-84402

## **Französisch A1.2**

Für fortgeschrittene Anfänger

Sabine Nagel

Der nächste Frankreich-Urlaub steht an und Sie möchten sich in der Landessprache in der Boulangerie oder im Restaurant verständigen können? Dieser Kurs richtet sich an alle frankophilen Personen, die ihre Sprachkenntnisse erweitern und anhand realer Alltagssituationen Sprechen und Schreiben auf Französisch üben möchten. Bienvenue et à bientôt !

Wir beenden das Buch (Lekt. 11+12), werden uns aber Zeit nehmen, bereits Gelerntes zu wiederholen. Die erworbenen Französisch-Kenntnisse werden wir mit einer Lektüre (wird noch bekanntgegeben) festigen und erweitern. Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 04.03.**

**13 Termine, 130,00 €**

**Graf-Eberhard-Schule**

**Kirchentellinsfurt, TW Raum**

## **Ehrenamt**

### **Fortbildung für das Schöffenamt**

Schöffeninnen und Schöffen sind bundesweit für die Amtsperiode 2024-28 im Einsatz, in Baden-Württemberg sind es ca. 7000 ehrenamtlich Tätige. Diese sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichtern mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über Schuld und Strafe eines Angeklagten entscheiden. Um die Schöffen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der vhs-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an.

Die Veranstaltungen finden auf sli.do statt.

261-10322V

## **Der Weiße Ring Baden-Württemberg**

Opferhilfe und Begleitung  
im Strafverfahren

Peter Egetemaier

**Mi, 25.02., 18:00-19:30 Uhr  
ohne Gebühr, online**

**NEU!**



261-10323V

## **Ethik und Verantwortung in chemischer Analytik im Strafverfahren**

**NEU!**



Ein praxisnaher Einblick für Schöffeninnen und Schöffen

Tillmann Viefhaus

**Di, 10.03., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, online**

261-10324V

## **Resilienz im Schöffennamt**

**NEU!**



Umgang mit psychosozialen Belastungen

Stefanie Heimpel, Franka Holl

**Di, 14.04., 18:00-19:30 Uhr, ohne Gebühr, online**

### **Das gesamte Programm**



der Volkshochschule Tübingen sowie aller Außenstellen finden Sie auch im Internet unter  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

## **Welt und Region**

261-10915

## **Digital mit der Bahn günstig durch Europa**

**NEU!**



Andreas Frankenhauser

Für internationale Reisen günstige Zugtickets zu finden, erfordert etwas Know-how. Aber mit mehr Verständnis der unterschiedlichen Buchungssysteme lassen sich oft sehr günstige Preise für internationale Reisen finden. Sie erhalten nach einer historischen Einführung praktische Tipps und Tricks, wie Sie über unterschiedliche digitale Buchungsplattformen an günstige Tickets kommen können. Bahnfahren muss nicht teurer sein als klimaschädliche Flug- und Autoreisen. Wir werden im Seminar live anhand der Reiseinteressen der Kursteilnehmer Buchungswebseiten aufrufen und zusammen Strecken und Preise vergleichen. Die Suche über bahn.de bei internationalen Reisen ist in der Regel nur der erste Anlaufpunkt und es lohnt sich, alternative Buchungssysteme miteinander zu vergleichen und manchmal auch miteinander zu kombinieren. Ausgangspunkt unserer gemeinsamen digitalen Reise per Bahn durch Europa (Italien, Frankreich, Österreich und Schweiz) soll Baden-Württemberg sein.

**Do, 19.03., 18:30-20:45 Uhr  
ohne Gebühr, online**



## **Das Gartenparadies von Prof. Dr. Roland Doschka und Gabi Doschka**

Prof. Dr. Roland Doschka

In Dettingen bei Rottenburg liegt einer der schönsten Privatgärten Europas. Im Jahr 2006 wurde der über sechs Hektar große Garten als erster deutscher Garten mit dem Europäischen Gartenschöpfungspreis ausgezeichnet. Inspiriert durch bedeutende Künstler der Klassischen Moderne, wie Claude Monet, wurde das Gartenparadies in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Roland Doschka und seiner Frau Gabi geschaffen. Französische und englische Gartenräume, unzählige Skulpturen, akkurat geschnittene Buchskugeln, Teiche, romantische Sitzplätze, üppige Blumenbeete und botanische Raritäten lassen das Herz eines jeden Gartenliebhabers höher schlagen.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Führung findet bei jedem Wetter statt.



**261-10925**

**Tulpenblüte im Frühling**

**Donnerstag, 24. April 17:00-18:30 Uhr, 20,00 €**

**Treffpunkt: 16:40 Uhr Sportplatz Dettingen,**

**Härlesweg 59, 72108 Rottenburg**

**261-10926**

**Im Frühsommer**

**Donnerstag, 2. Juni 17:00-18:30 Uhr, 20,00 €**

**Treffpunkt: 16:40 Uhr Sportplatz Dettingen,**

**Härlesweg 59, 72108 Rottenburg**

## **Leitung:**

Claudia Döcker  
Graf-Eberhard-Schule  
Sekretariat  
Kirchfeldstr. 15  
72138 Kirchentellinsfurt  
Tel.: 07121 900338  
[kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de](mailto:kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de)



## **Anmeldung:**

Volkshochschule Tübingen  
Katharinenstr. 18  
72072 Tübingen  
Tel.: 07071 5603-29  
[anmeldung@vhs-tuebingen.de](mailto:anmeldung@vhs-tuebingen.de)  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)



Alle Veranstaltungen  
für Kirchentellinsfurt  
finden sich laufend  
aktualisiert hier online

## **Bildnachweis:**

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