

# Volkshochschule in Kusterdingen

Immenhausen | Jettenburg | Mähringen | Wankheim



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

## Kulinarische Streifzüge

261-85102

**NEU!**

### Kochabend für Männer

Kochkurs

Daniela Weh

An diesem Kochabend für Männer, an den sich auch Kochunbefahrene herantrauen können, machen wir eine Marktgemüse-Quiche, Pasta mit Pfifferlingen und Gemüse, Kalbsgulasch mit handgeschabten Spätzle und einem Gemüse-Kartoffelsalat. Zum Dessert bereiten wir eine leichte Panna-Cotta mit Früchten zu. 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: ein gutes Küchenmesser, Schürze, Spüllappen, Topflappen, ein Geschirrtuch, ein Behältnis für übriggebliebene Kostproben und ein Getränk.

**Mi, 18.03., 18:00-21:30 Uhr**

**28,00 € + 25,00 € Lebensmittelkosten**

**Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche**



261-85103

**NEU!**

### Tapas und Paella

Kochkurs

Ricardo Herreros

Hol Dir den Urlaub nach Hause! Während die Paella valenciana im Ofen schmort, bereiten wir einige typische spanische Tapas vor: Pimientos de Padron, Champignons in Chili-Honig-Sud, Garnelen in Weißwein, Rundel-Kartöffelchen mit Mojo Rojo und Mojo Verde, Kartoffeltortilla, Fleischbällchen in Tomatensauce, Gefüllte Thunfischtaschen, Hähnchenspieße in Sherrysauce und zum süßen Abschluss Birnen in Rotwein. Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

**Fr, 27.03., 18:00-22:00 Uhr**

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

**Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche**

261-85104

## **Wildpflanzenführung im Frühling**

Anneliese Braitmaier

Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Spitzwegerich und Co. Erfahren Sie viel Wissenswertes über die Verwendung in der Küche, als Tee und als Pflegeprodukt und vieles mehr. Ein Pflanzenscript kann für 3,00 Euro erworben werden.

**So, 19.04., 17:00-19:30 Uhr, 20,00 €**

**Treffpunkt: Parkplatz obere Hülbe beim Friedhof,  
Kusterdingen**



261-85105

## **Wildpflanzenbüffet**

Anneliese Braitmaier

Kochen mit den Schätzen des Frühjahrs – Brennnessel, Giersch, Gundermann, Spitzwegerich und Co. Leckeres und pikantes bereiten wir mit verschiedenen Wildpflanzen des Frühjahrs zu z. B. Vorspeise, Suppe, Pesto, Quiche, Dessert, Sirup und vieles mehr. Außerdem stellen wir zum mit nach Hause nehmen Wildpflanzensalz und Wildpflanzenessig her.

Die Wildpflanzen werden von der Kursleiterin mitgebracht. Ein Pflanzenscript kann für 3,00 Euro erworben werden. Bei Abmeldung später als drei Werktagen vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Bitte mitbringen:

2 Plastikschüsseln ca 15 – 20 cm Durchmesser, 2 Gläser mit Schraubdeckel (für Salz und Essig) ca 150 ml, Klebeetiketten, Kugelschreiber, Gefrierdosen für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch

**Fr, 24.04., 19:00-22:00 Uhr**

**24,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten**

**Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche**

## Literatur

261-85120

**NEU!**

### **Lust auf Literatur**

Ursula Schäfer

Literatur spiegelt die großen und kleinen Themen dieser Welt und ihrer Menschen, beschreibt Biographien und Erfahrungen und erzählt Geschichten aus verschiedenen Kulturkreisen und Zeiten. Wir lesen Werke der klassischen und modernen Literatur (national und international), werfen einen Blick auf die Autor/-innen und ihre Zeit und lassen die erzählte Welt lebendig werden. Im Gespräch miteinander eröffnen sich neue Zugänge und Perspektiven, entstehen neue Horizonte.

**montags: 09.03., 13.04., 11.05., 08.06., 06.07.**

**18:00-19:30 Uhr, 60,00 €**

**Bürger- und Kulturhaus beim Klosterhof,  
Kusterdingen**



## Trommeln

### **Trommeln 60 plus**

Die ersten Erfahrungen sind gemacht, die Begeisterung fürs Trommeln geweckt. Weiter geht es in gewohnter Weise mit neuen Techniken und komplexeren Rhythmen. Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 10,00 € und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit.

261-85201

mit Vorkenntnissen

Roswitha Höflacher

**dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab 03.03.**

**10 Termine, 93,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen.

**261-85202**

mit Vorkenntnissen

Roswitha Höflacher

**dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab 23.06.**

**5 Termine, 47,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen.

**261-85203**

**NEU!**

## **Trommeln Schnupperkurs 60 plus**

Roswitha Höflacher

Trommeln im Alter ist eine feine Sache. Automatisch wird beim Erlernen einfacher Rhythmen die Konzentrationsfähigkeit und Re/Li- Koordination geschult. Im gemeinsamen groove entsteht eine besondere Energie. Einfach mal reinschnuppern.

Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 5.-€ und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen.

**Samstag, 18.04., 14:00-16:00 Uhr**

**Sonntag, 19.04., 10:00-12:00 Uhr**

**37,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen,**

**Hindenburgstr. 5**

## **Handwerk und Kunsthandwerk**

**261-85220**

**NEU!**

## **Windlichter aus Weide**

Monika Frischknecht

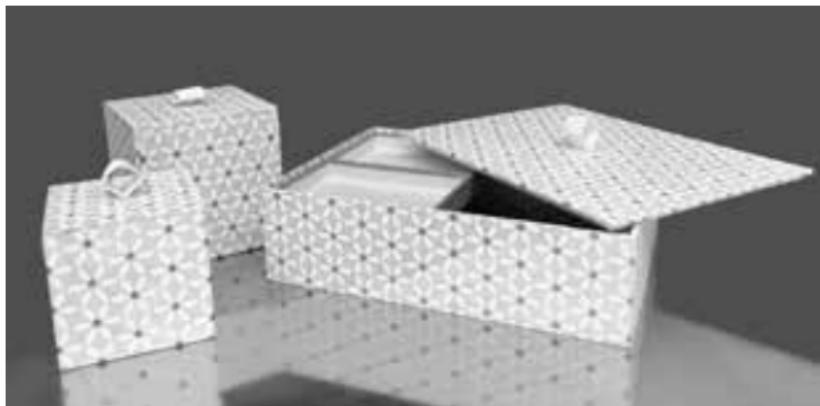
Gestalten Sie Dekoratives zur Beleuchtung Ihrer lauen Sommernächte im Garten oder auf der Terrasse. Erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin diese alte Handwerkskunst und flechten aus ungeschälter Weide schöne Windlichter, die sich je nach Anlass und Jahreszeit einfach umdekorieren lassen. Materialkosten pro Windlicht werden je nach

Verbrauch im Kurs bezahlt (ca. 8,00 €).

**Mi, 22.04., 18:00-21:30 Uhr, 27,00 €**

**Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Werkraum**





261-85221

**NEU!**

## **Buchbinderei**

wir machen Schachteln

Susanne Mäckle

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

Zur Auswahl stehen die Formate:

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

17,5 x 7,5 x 6 cm

25 x 5 x 15 cm

Die Dozentin bringt zum Kurs bereits zugeschnittene Graupappen mit. Aus diesen stabilen Kartonen werden wir die Boxen zusammensetzen und mit verschiedenen Schmuckpapieren, die die Dozentin mitbringt vollständig beziehen.

Von den Kursteilnehmerinnen mitgebrachte Schmuckpapiere werden auf deren Eignung untersucht und können dann gerne verwendet werden.

Die Kursleiterin bietet alle notwendigen Materialien auch für die Mitnahme an, sodass die unterschiedlich großen Boxen auch zu Hause wiederholt werden können.

Materialgebühr von ca 15,00 € sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Schere, Cutter, Geodreieck sowie einen Bleistift, Schneidematte wenn vorhanden.

**Mi, 18.03., 17:30-21:30 Uhr, 35,00 €**

**Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Werkraum**



## **Das gesamte Programm**

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

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

# Bewegung, Fitness & Entspannung

261-85300

## **Yoga**

Pierrick Azou, Maren Gonser

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, sodass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Achtung unregelmäßige Termine.

**9 Termin: 9.03., 16.03., 23.03., 20.04.,**

**27.04., 04.05., 29.06., 6.07., 13.07.**

**montags: 17:30 bis 19:00 Uhr, 108,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

261-85301

## **Hatha Yoga**

Sabine Balch

Hatha Yoga beinhaltet Körperhaltungen (Asanas), Meditation, Atem- und Entspannungsübungen, durch die die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gestärkt werden. Entsprechend werden in diesem Kurs Bewegungs-, Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen geübt, die die körperliche Wahrnehmung und Beweglichkeit, die Muskelkraft, sowie Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern. 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. Jeder Teilnehmer übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und wird entsprechend gefördert. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

**montags 19:45-21:15 Uhr, ab 23.02.**

**11 Termine, 132,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

261-85302

## **Hatha Yoga**

Elke Alonso-Krist

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern sowie Körper Geist und Seele zu harmonisieren. In diesem Kurs steht die Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des gesamten Körpers im Mittelpunkt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen der Achtsamkeit und damit auf der besseren Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls.

Bitte eigene Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen. Achtung: kein Kurs am 26.6., 03.07.,

**freitags 09:45-11:00 Uhr, ab 27.02.**

**14 Termine, 140,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

## **Bodystyling – Dein Ganzkörper-Workout!**

In diesem energiegeladenen Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper. Bodystyling kombiniert effektive Methoden wie Tabata und HIIT, um deine Ausdauer zu steigern, Muskeln zu straffen und Fett zu verbrennen. Abwechslung ist garantiert – mit dem Einsatz von Kleingeräten wie Tubes, Hanteln, Redondo-Bällen, Therabändern und Steppern wird jede Stunde neu und herausfordernd gestaltet. Egal, ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene – hier kommst du ins Schwitzen und deinem Fitnessziel ein Stück näher!

**261-85308**

Aileen Türk

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

**4 Termine, 32,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Kein Kurs am 5.03.

**261-85309**

**NEU!**

Aileen Türk

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 14.04.**

**12 Termine, 96,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Achtung: kein Kurs am 16.6.



## **Jumping Fitness**

Sascha Sautter

Jumping ist ein dynamisches Workout auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln und Fasziennelemente aktiviert. Durch den federnden Untergrund ist es besonders gelenkschonend, verbessert die Kondition und fördert Koordination und Gleichgewicht. Jumping ist für Teilnehmer/-innen jedes Fitness-Levels geeignet, da jeder seine individuelle Trainingsintensität selbst bestimmen kann. Die Kombination aus schweißtreibendem Ausdauertraining und energiegeladener Musik ist motivierend und effektiv, sorgt für eine tolle Gruppendynamik und macht gute Laune. Sei dabei und hüpf dich fit und glücklich! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Trinken, beim Auf- und Abbau wird um Mithilfe gebeten.

**261-85310**

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 23.02.**

**8 Termine, 64,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 40,00 €.

Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

**261-85311**

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 23.02.**

**8 Termine, 64,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 40,00 €.

Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

**261-85312**

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 11.05.**

**9 Termine, 72,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 45,00 €.

Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

**261-85313**

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 11.05.**

**9 Termine, 72,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 45,00 €.

Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.



261-85322

## Pilates

Elke Alonso-Krist

Pilatesübungen stärken sämtliche Muskelgruppen, fördern die Dehnfähigkeit, Gelenke werden mobilisiert, Körperhaltung und Körperbewusstsein werden verbessert und steigert so ihre Gesundheitskompetenz für den (Berufs-)Alltag. Kern der Pilatesübung ist das sog. „Powerhouse“, welches sämtliche Muskeln des Bauchraumes, Rumpfes unteren Rückens sowie des Beckenbodens umfasst. Speziell die tieferliegenden kleineren oft schwächeren Muskeln werden gekräftigt. Pilates wird ruhig, fließend sehr konzentriert und unter Atemkontrolle durchgeführt. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen. Achtung: kein Kurs am 26.06., und 3.07.

**freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 27.02.**

**14 Termine, 112,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

## Ki Do In®

Meditation, Atemtechniken und  
ganzheitliche Bewegungsformen

Susanne Stöffel, Claudia Risch

Ki Do In® ist ein Gesundheitstraining für alle Menschen. Das Ziel ist Freude an der Bewegung für alle, die gerne in Bewegung sind oder in Bewegung kommen möchten. Ki Do In® basiert auf alten koreanischen Bewegungstraditionen und besteht aus Meditation, Atemtechniken und ganzheitlichen Bewegungsformen. Die Grundlagen des Trainings finden sich in der asiatischen und westlichen Gesundheitslehre. Wir üben klare, einfache Bewegungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Dabei wird der ganze Körper aktiviert und durchbewegt mit dem Ziel, Körper und Geist in der Bewegung zu verbinden. Alle führen die Übungen entsprechend ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit aus. Bitte Matte mitbringen und in bequemer Kleidung kommen.

**261-85323**

**mittwochs 17:30-18:45 Uhr, ab 25.02.**

**5 Termine, 50,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

**261-85323Z**

**mittwochs 17:30-18:45 Uhr, ab 15.04.**

**10 Termine, 100,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

## **Stretching und Faszientraining**

Elena Ziegler

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und Faszientraining kann diesen Belastungen entgegenwirken. Hinweis für Teilnehmer: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und großes Handtuch/Duschtuch, besser zwei (eins zum Drauflegen, eins zum Arbeiten).

**261-85332**

**NEU!**

**mittwochs 10:00-11:00 Uhr, ab 25.02.**

**5 Termine, 40,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

**261-85330**

**mittwochs 17:15-18:15 Uhr, ab 15.04.**

**14 Termine, 112,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

**261-85331**

**mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 15.04.**

**14 Termine, 112,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**





261-85334

**NEU!**

## **Qigong**

Dorothea Kümmel

Qigong (=Energieübung) ist eine sehr alte Bewegungskunst mit dem Ziel, Körper und Geist gesund und frisch zu erhalten. Qigong wirkt kräftigend und entspannend, es dient einer Verbesserung von Haltung und Gesundheit. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit gehen miteinander einher. Wer Qigong Übungen erlernt hat, hat immer etwas zur Hand um das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Qigong ist für jedes Alter geeignet, auch körperliche Einschränkungen stellen kein Hindernis dar. Im Kurs werden ausgewählte Übungen aus der Reihe der Taiji Qigong Übungen vorgestellt.

**Sa, 21.03., 13:00-15:00 Uhr, 16,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

261-85335

## **Qigong – für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**

Jutta Konzelmann

Qigong ist ein wertvoller, ganzheitlicher und sanfter Übungsweg zur Gesunderhaltung und Stärkung der Lebenskraft (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 kommen Sie in bequemer Kleidung, mit rutschfesten und warmen Socken oder weichen Schuhen mit dünnen Sohlen und bringen Sie gerne ein Getränk mit. Es ist keine Matte erforderlich!

Achtung: kein Kurs am 21.05., und 2.07.

**donnerstags 09:15-10:30 Uhr, ab 26.02.**

**15 Termine, 150,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**

261-85340

## Rückenfit

Karin Bauer

Abwechslungsreiche, funktionelle Gymnastik für den ganzen Bewegungsapparat mit dem Fokus „Rücken“. Mit Musik werden alle Körperregionen mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt und tragen so zur Rückengesundheit bei. Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk.

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 23.02.**

**17 Termine, 136,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

261-85350

## Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik

Ulrike Schmid

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird. Bitte Turnschuhe/Gymnastikschuhe und Isomatte mitbringen.

**dienstags 08:30-09:30 Uhr, ab 24.02.**

**15 Termine, 120,00 €**

**Turn- und Festhalle Kusterdingen**



261-85352

## Move it – Fitnessgymnastik

Anja Christel

Beweglichkeit ist sehr wichtig, da diese durch berufliche Situationen oder altersbedingt abnimmt. Muskel verkürzen, Faszien verkleben, dies kann schmerhaft sein. Hier kommt der ganze Körper zum Einsatz mit Mobilisation, Stretching und etwas Muskeltraining. Das hilft, Ihre Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Bitte Matte und Getränk mitbringen.

**mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab 25.02.**

**16 Termine, 128,00 €**

**Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5**



261-85359

## Fitmix

Karin Bauer

Dieser Kurs bietet ein Kraftausdauertraining mit Musik und Spaß zum Aufbau von Fitness, Kraft, Koordination und Körperempfinden. Funktionelle Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper wirken Bewegungsmangel und Stress entgegen.

Bitte eigene Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen. Achtung: kein Kurs am 10.11.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 23.02.**

**17 Termine, 136,00 €**

**Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

# Rund ums Wasser

## Aquafitness

Nicola Venter-Imamoglu

Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquafitness das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

**261-85360**

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

**17 Termine, 102,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

**261-85361**

**mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab 25.02.**

**17 Termine, 102,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

**261-85362**

**mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab 25.02.**

**17 Termine, 102,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**



## 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 richtige Format, das ohne die Gelenke zu belasten, optimal angreift. Also schwing dein Tanzbein und lasse dich vom Aqua-Zumba® mitreißen. Allein durch die Klänge der mitreißenenden Musik fällt es bei diesem Workout leicht, negative Gedanken und

Alltagsstress hinter sich zu lassen. Um aber bei der coolen Wassergymnastik mit Tanzelementen richtig durchzustarten, sorgen auch die Trainerin des Kurses dafür, dass man voller Motivation ans Werk geht und am Ende der Stunde zwar ausgepowert, aber mit neuer Energie durchstarten kann. So macht Sport so richtig Spaß! Im kühlen Nass zu ganz einfach fit: Egal ob Stress abbauen oder an Körper und an der Ausdauer arbeiten – Aqua-Zumba® ist definitiv die richtige Wahl und sorgt für ganz viel gute Laune!

**261-85365**

**freitags 18:15-19:00 Uhr, ab 17.04.**

**11 Termine, 69,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

**261-85363**

**freitags 19:05-19:50 Uhr, ab 17.04.**

**11 Termine, 69,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

**261-85364**

**freitags 20:00-20:45 Uhr, ab 17.04.**

**11 Termine, 69,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen**

## Sprache

**261-85402**

**NEU!**

### **Französisch A1/A2**

**Wiedereinstieg und Auffrischung**

Daniela Bröll

Sie träumen in der kalten Jahreszeit von duftenden Lavendelfeldern der Provence und sonnigen Stränden der Côte d'Azur? Dann wird es jetzt aber höchste Zeit Ihre Französischkenntnisse wieder aufzufrischen, damit dem nächsten Frankreichurlaub nichts mehr im Wege steht. Gemeinsam werden wir uns mit typischen Situationen des Alltags beschäftigen. Schwerpunkt soll dabei auf Sprachkompetenz und Hörverstehen liegen.



Der Kurs ist für alle geeignet, die bereits den ersten Band eines vhs Lehrwerks (Niveau A1) abgeschlossen haben.  
À bientôt! Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.  
Lehrbuch: Déjà-vu A1 A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529633-6

**mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab 25.02.**

**10 Termine, 100,00 €**

**Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen,  
Klassenraum A1.5**

## Ehrenamt

### Fortbildung für das Schöffenant

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

**NEU!**



**Der Weiße Ring**

**Baden-Württemberg**

Opferhilfe und Begleitung im Strafverfahren

Peter Egetemaier

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

261-10323V

**NEU!**



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

Ein praxisnaher Einblick für Schöffeninnen und Schöffen

Tillmann Viefhaus

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

261-10324V

**NEU!**



**Resilienz im Schöffenant**

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

261-10022V

### Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?



Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

**Mi, 25.03., 19:30-21:00 Uhr  
ohne Gebühr, online**

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:**

Birgit Mann  
Elsa-Brandström-Str. 18  
72127 Kusterdingen  
[kusterdingen@vhs-tuebingen.de](mailto:kusterdingen@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 Kusterdingen  
finden sich laufend  
aktualisiert hier online

## **Bildnachweis:**

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