

Volkshochschule in Kusterdingen

Immenhausen | Jettenburg | Mähringen | Wankheim



Feb – Aug 2026

www.vhs-tuebingen.de

Kulinarische Streifzüge

261-85102

NEU!

Kochabend für Männer

Kochkurs

Daniela Weh

An diesem Kochabend für Männer, an den sich auch Kochunerfahrene 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 Werktage 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, Runzel-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 Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Fr, 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 Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Bitte mitbringen:

2 Plastikschrüsseln ca 15 – 20 cm Durchmesser, 2 Gläser mit Schraubdeckel (für Salz und Essig) ca 150 ml, Klebetiketten, 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

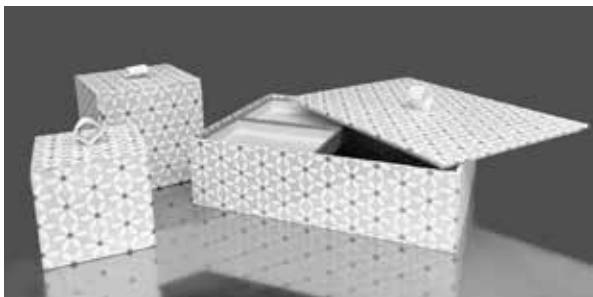
Monika Frischknecht

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

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

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.

NEU!



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 Faszien-elemente 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 langsamen, 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 schmerzhaft 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 mitreißenden 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 Schöffenamt

Schöffinnen 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

Ein praxisnaher Einblick für Schöffinnen und Schöffen

Tillmann Viefhaus

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

NEU!



261-10324V

Resilienz im Schöffenamt

Umgang mit psychosozialen Belastungen

Stefanie Heimpel, Franka Holl

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

NEU!





Das gesamte Programm

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

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

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**

NEU!





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



Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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

