



Volkshochschule Tübingen e.V.
Außenstellen im Steinlachtal

Bodelshausen | Dußlingen | Mössingen | Nehren | Ofterdingen

Mit allen Sinnen



Feb – Aug 2026
www.vhs-tuebingen.de

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

vor Ihnen liegt die Ausgabe „vhs im Steinlachtal“, in der sich unsere fünf Außenstellen an der Steinlach mit einem vielfältigen und umfangreichen Angebot präsentieren.

Wir hoffen, dass Sie darin interessante Angebote für sich finden und freuen uns, Sie als Teilnehmer/in bei uns begrüßen zu dürfen.

	März				April				Mai				Juni				Juli				August				Sept.			
Mo	23	2	9	16	23	30	5	12	19	26	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14		
Di	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6	12	19	26	3	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
Mi	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	8	15	22	29	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Do	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	6	13	20	27	
Fr	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	0	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
Sa	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	15	22	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
So	1	8	15	22	29	6	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	

X = Töblinger Schulfferien

K = Feiertage oder Ferien-Schulferrage

Programm Steinlachtal Feb – Aug 2026

Herausgeber:

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

V.i.S.d.P.: Heiko Weimer

Es gelten die AGB der Volkshochschule Tübingen e.V. Diese können Sie jederzeit auf unserer Homepage einsehen unter

www.vhs-tuebingen.de

Anmeldungen sind selbstverständlich auch in der Hauptstelle in Tübingen sowie über die Homepage möglich.

Für alle Bilder wurden uns die Rechte von den jeweiligen Fotografen übertragen oder sind lizenziert nach CC0.



Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29

Fax: 07071 5603-28

bodelshausen@vhs-tuebingen.de

261-81401

English Conversation B2

Kleingruppe

Angelika Vipond

Discussing newspaper articles, current affairs, short stories, poems, song texts, as well as a more extended text will be at the centre of our sessions, incorporating a variety of participants' interests, so that everybody can have their say. Exercises and games will help revise vocabulary, grammar will be provided as necessary.

Achtung: kein Kurs am 26.03., 16.04. und 23.04.

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

12 Termine, 120,00 €

Steinäcker-Schule Bodelshausen

Dußlingen

Leitung: Monika Schramm

BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen,
Bahnhofstr. 12, 72144 Dußlingen
Auskunft: 07072 9299-291 oder 07072 80449
E-Mail: dusslingen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

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

Bewegung, Fitness & Entspannung

261-83200

NEU!

Line Dance

Schnupperkurs für Anfänger

Fabienne Göcmener-Rath

Egal ob mit oder ohne Tanzpartner – beim Line Dance tanzen wir gemeinsam in der Gruppe zu Country, Pop, Oldies & mehr! Es sind keine Vorkenntnisse nötig, jedes Alter ist erwünscht und gute Laune und Bewegung sind garantiert.

dienstags 17:45-18:45 Uhr, ab 11.08.

4 Termine, 32,00 €

Bücherei Mediothek Dußlingen

Alltags eingesetzt werden können. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren, ist das Angebot dieses Kurses.

261-83300

für Anfänger/-innen
und Wiedereinsteiger/-innen

Manfred Fehrenbach

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 23.02.

16 Termine, 192,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Foyer

Achtung: kein Kurs am 23.03.

261-83304

Erne Greiner

montags 17:00-18:30 Uhr, ab 23.02.

5 Termine, 60,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

261-83305

Hatha Yoga

in sanfter Form

Corinna Schelling

Eine Mischung aus Meditation, Atemtechnik und intensiver Sinneswahrnehmung, begleitet von sanften bis hin zu herausfordernden

Hatha Yoga

Yoga-Übungen sprechen Körper, Geist und Seele achtsam und direkt an. Sie erfahren, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg zur Achtsamkeit. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Lebens eingesetzt werden können. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren, ist das Angebot dieses Kurses.

Yoga-Flows. Yoga fördert Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Kraft, Beweglichkeit und Konzentration durch Übung im Einklang mit dem Atem. Der Einsatz von Hilfsmitteln ermöglicht schonende, gleichzeitig effektive Positionen. Entspannungsübungen beruhigen Körper und Geist, stärken Gesundheitskompetenzen und Ressourcen zur Regeneration, Erholung sowie zur stressreduzierten Alltagsgestaltung im Beruf und Familienleben. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines festes Kissen.

mittwochs 18:45-20:00 Uhr, ab 25.02.

11 Termine, 110,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum

261-83308

Erne Greiner

dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 24.02.

5 Termine, 60,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum

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

261-83310

Yoga Sommerkurs

Monika Schramm

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 01.07.

4 Termin, 48,00 €

Bücherei Mediothek Dußlingen

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte.

Hatha Yoga

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

261-83306

Monika Schramm

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 04.03.

8 Termine, 96,00 €

Bücherei Mediothek Dußlingen

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

261-83307

Monika Schramm

donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab 05.03.

8 Termine, 96,00 €

Bücherei Mediothek Dußlingen

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

Ganzheitliches

Rückentraining

Hier dreht sich alles rund um den Rücken! Neben der Kräftigung der Rückenmuskulatur, mit und ohne Geräte, wird gezielt die Bauch- und Beinmuskulatur trainiert. Ebenso wird ein Augenmerk auf die Beweglichkeit gelegt. Tipps und Ratschläge für den Alltag und eine kleine Entspannungseinheit runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

261-83340

Hermine Zürn, Irmhild Zwiener

donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 05.03.

16 Termine, 128,00 €

Kulturhalle Dußlingen,

Mehrzweckraum

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

261-83342

Hermine Zürn, Irmhild Zwiener

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 05.03.

16 Termine, 128,00 €

Kulturhalle Dußlingen,

Mehrzweckraum

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

261-83345

Gleichgewichtsübungen – Sturzprophylaxe

für alle

Iris Dürr

Sicherheit fürs Älterwerden mit Übungen rund um Gleichgewicht und Balance. Verbunden mit Kraft, Koordination und viel Spaß für Kopf und Körper mit guter Laune für alle, die rüstig sind und fit bleiben wollen. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

montags 10:00-11:00 Uhr, ab 23.02.**10 Termine, 107,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Foyer**

261-83346

Rückenfit

Tanja Beck

Zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden sind Bewegung sowie gezielte Kräftigungsübungen der Bauch- und Rückenmuskulatur essenziell. Mit Spaß und guter Laune bringen wir unterschiedliche Muskelgruppen ins Gleichgewicht und erreichen dadurch eine bessere Körperhaltung.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 25.02.**18 Termine, 144,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Foyer**

Führungen

261-83360

NEU!

Besichtigung des Dußlinger Apothekenmuseums

Dr. Ursula Barthlen

Im Apothekenmuseum wird historisches Wissen über verschiedene Faserpflanzen – darunter Hanf, Seidelbast, Sisal, Rattan, Seegras und Lein – anschaulich vermittelt. Zudem erhalten Besucherinnen und Besu-

cher einen Einblick in die Entwicklung von Medikamenten sowie deren Verwendung in früheren Zeiten im Vergleich zu heute.

Nach der Führung können wir noch gemütlich beisammen sitzen. Es gibt eine kleine Kostprobe aus der traditionellen Dorfbackstube sowie ein Getränk (Kaffee, Wasser oder Apfelschorle). Der Unkostenbeitrag von 5,00 € wird vor Ort bezahlt.

Fr, 12.06., 16:00-18:00 Uhr**15,00 €****Treffpunkt: Hindenburgplatz 13,
72144 Dusslingen**

261-83361

NEU!

Führung durch den Apotheker- und Giftpflanzengarten

Dr. Ursula Barthlen

Giftpflanzen wie Tollkirsche, Schierling und Eisenhut wachsen im Apothekergarten neben Krappwurzel, Seifenkraut und Mariendistel unter Maulbeerbaum und Korkeiche. Frau Dr. Barthlen bringt uns die Verwendung dieser Pflanzen und Bäume in der Medizin und als Nutzpflanzen näher.

Nach der Führung können wir noch gemütlich beisammen sitzen. Es gibt eine kleine Kostprobe aus der traditionellen Dorfbackstube sowie ein Getränk (Kaffee, Wasser oder Apfelschorle). Der Unkostenbeitrag von 5,00 € wird vor Ort bezahlt.

Sa, 04.07., 14:30-16:30 Uhr**15,00 €****Treffpunkt: Hindenburgplatz 3,
72144 Dusslingen**

Alle Veranstaltungen

für Dußlingen finden
sich laufend aktualisiert
hier online:



Mössingen

Leitung: Kerstin Guth

Freiherr-vom-Stein-Str. 20, 72116 Mössingen

Auskunft: 07473 272084, Fax: 07473 272085

E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Dienstag, 14:00-16:00 Uhr

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.



Auskunft und Anmeldung:

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

Fit fürs Ehrenamt

261-86150

Mach's einfach mit KI – Sicherer Einsatz in Beruf und Ehrenamt

Eine Veranstaltung in der Reihe
„Fit fürs Engagement“ für Mössinger
Ehrenamtliche

Dominique Saile, KI-Trainer und Unternehmensberater für Künstliche Intelligenz

1. Einstieg:

- Was ist KI (kurz und verständlich)
- Wo wird KI heute schon genutzt? (Texte, Bilder, Dateien)
- Chancen für Produktivität & Entlastung im Unternehmen mit realistischen Erwartungen

2. Sicherer Umgang mit Text-KI:

- Einführung in ChatGPT & Co.
- Prompt-Beispiele für Alltagssituationen (E-Mail, Texte, Excel)
- Datenschutzgerechter Einsatz & typische Risiken
- Umgang mit Falschaussagen und Nachprüfbarkeit

3. Pflichten und Risiken im Unternehmenskontext:

• Was darf mit KI erstellt werden, was muss gekennzeichnet werden?

• Interne Prozesse dokumentieren:

• Verantwortlichkeiten und Kontrolle

• Beispielhafte Workflows für sichere Anwendungen

• Tools im Vergleich: ChatGPT, Microsoft Copilot, Gemini etc. (incl. Datenschutz)

4. Abschluss & Wissenstransfer:

- Wiederholung der wichtigsten Punkte
- Raum für Fragen

**Do, 16.04., 19:30-21:30 Uhr
ohne Gebühr**

**Pausa Tonnenhalle Mössingen,
Vortragssaal, Löwensteinplatz 1**

Handwerk und Kunsthandwerk

261-86252

NEU!

Dekorative Stelen aus Weide

für den Garten

Monika Frischknecht

Erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin diese alte Handwerkskunst und flechten aus ungehäelter Weide naturnahe Deko-Stelen, die

sich überall im Garten harmonisch einfügen. Materialkosten bitte bar im Kurs bezahlen (ab 10,00 € pro Stele).

**Di, 30.06.,
18:00-21:30 Uhr
33,00 €, Containerraum
3, Mössingen,
Goethestraße 15**



Situationen ist eine Operation erforderlich. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Tip Dr./Univ. Istanbul Hasan Özdin, Facharzt für Augenheilkunde, Tübingen. Anmeldung unter Tel. 07071/560329, per Mail an anmeldung@vhs-tuebingen.de oder unter www.vhs-tuebingen.de

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Do, 23.04., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €

Pausa Tonnenhalle Mössingen,

Vortragssaum,

Löwenstein-

platz 1

Alles Gute,

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Vortrag

261-86301V

Wenn die Sehkraft schwindet

Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte

Dr. Hasan Özdin

Mit dem Alter kommt es zu einer Abnahme des Sehvermögens. Die häufigsten Ursachen für die Minderung des Sehens sind die Entwicklung eines grauen Stars, die altersbedingte Makuladegeneration und das vermehrte Auftreten eines grünen Stars. Beim grauen Star trübt die eigene Linse des Auges ein. Durch eine heute sehr sichere und wenig belastende Operation, die meist ohne Spritze, nur mit betäubenden Tropfen durchgeführt wird, wird die getrübte eigene Linse entfernt und eine Kunstlinse eingesetzt.

Um das Sehen bei einer Makuladegeneration zu erhalten, ist es entscheidend, die Erkrankung möglichst frühzeitig zu erkennen. Durch die Eingabe spezieller Medikamente in das betroffene Auge kann die Erkrankung gestoppt werden.

In der Anfangsphase führt der grüne Star weder zu Beschwerden noch zu einer erkennbaren Einschränkung des Sehens. Zur Diagnose sollte der Patient regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen. Mit speziellen Augentropfen kann der grüne Star in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden, nur in seltenen

NEU!

Bewegung, Fitness & Entspannung

261-86304

Taketina®

Eins werden mit Rhythmus,
der fundamentalen Kraft des Lebens

Renate Marten

NEU!

Taketina® ist ein sinnenfreudiger und spielerischer Weg, die Kraft und Faszination von Rhythmus als Körpererfahrung zu erleben. Die Anforderungen des Alltags verhindern oft, unseren eigenen Lebensrhythmus wahrzunehmen. Mit der Taketina®-Rhythmuspädagogik, entwickelt von Reinhard Flatischler, können wir wieder an unser Fühlen und Spüren anknüpfen. Einfache rhythmische Bewegungen in Schritten und Klatschen führen uns ins Hier und Jetzt, wo wir uns regenerieren können. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte und bequeme Schuhe oder Socken mit und ein Getränk.

donnerstags 09:30-11:00 Uhr,

ab 16.04., 5 Termine

60,00 €, Containerraum 1,

Mössingen, Goethestraße 15



261-86305

Hatha Yoga

Andrea Boll-Jordan

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und Haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen Sie eine rutschfeste Matte, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

montags 19:15-20:45 Uhr, ab 23.02.

16 Termine, 192,00 €

**Farrenberg – Grundschule Mössingen,
Musiksaal, Goethestr. 13**

Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit. Es erwartet Sie ein Mix aus dynamischen Kundalini Kriyas, einfachen Vinyasa Flows, Pranayama (bewusste Atemführung), Meditation und Entspannung. Bitte vor dem Yoga ca. 1-2 Stunden nicht mehr viel essen, mit vollem Magen übt es sich schlecht. Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk, warme Decke, eventuell Augenkissen, Sitzkissen, Yogagurt oder langer Schal, eventuell Hilfsmittel, die zum Sitzen oder bequemer liegen nötig sind.

261-86306

dienstags 17:45-19:15 Uhr, ab 24.02.

12 Termine, 144,00 €

**Ortschaftsverw. Öschlingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

Achtung: kein Kurs am 12., und 19.05.

261-86307

dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab 24.02.

12 Termine, 144,00 €

**Ortschaftsverw. Öschlingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

Achtung: kein Kurs am 12., und 19.05.

261-86309

Hatha Yoga

im Einklang mit Dir selbst

Vanessa Kaul

In diesem Kurs erwartet dich eine ausgewogene Mischung aus sanften, dynamischen und meditativen Elementen des Hatha Yoga. Wir üben achtsam, mit Präsenz und ohne Leistungsdruck – mal kraftvoll, mal ruhig, immer im Einklang mit dem, was gerade da ist. Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken helfen dabei, den Körper zu kräftigen, den Geist zur Ruhe zu bringen und wieder tiefer bei sich selbst anzukommen. Auch der spirituelle Aspekt des Yoga – Achtsamkeit im Alltag, innere Klarheit und Verbindung –

ist Teil unserer gemeinsamen Praxis. Der Kurs ist offen für Anfänger/-innen und Yoga-Begeisterte, die sich eine bewusste Auszeit vom Alltag wünschen. Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und warme Socken.

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 25.02.
10 Termine, 120,00 €, Containerraum 1,
Mössingen, Goethestraße 15**

261-86320

Bauch-Beine-Po

Körpertraining und Bewegung mit Musik

Susanne Ayen

Für alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training schärfst die Konturen. Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung.

**montags 18:50-19:50 Uhr, ab 23.02.
15 Termine, 120,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

261-86322

Pilates

Natalia Anziferow

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept fordert Körper und Geist über kontrolliertes und konzentriertes Arbeiten gleichermaßen und kräftigt so primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein und führt somit zu einem neuen Körpergefühl. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 24.02.
16 Termine, 128,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

261-86324

deepWork®-Ganzkörpertraining

Anja Schuker

Der Trend im Fitnessbereich geht zum Funktionellen Training mit weniger Zeitaufwand, qualitativen Inhalten und gewünscht sichtlicher Veränderung des Körpers, zum Ganzkörpertraining und der Förderung der Gesundheit.

Das deepWORK®-Training hilft uns, eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig mit einem großen energetisierenden Effekt zu erreichen. Yin und Yang nehmen bei den Übungen einen großen Platz ein. Die Erfahrung von Anspannung und Entspannung des Körpers setzt eine große Energie beim Trainierenden frei. Man fühlt sich nach dem Training vollkommen erschöpft und gleichzeitig voller Power.

Das Training setzt sich aus 7 Energiephasen zusammen. Begonnen wird mit einem entspannenden Teil, dem Ankommen, und steigert sich bis zu Energiephase 6 immer nach oben.

Es wird zwischen Entspannung, Cardio und Kraft hin- und hergewechselt, was zur Folge hat, dass unser Kreislaufsystem ordentlich auf Trab gebracht wird. Nach wenigen Wochen kann man schon eine Veränderung des Körpers (Definition nur durch eigenes Körpergewicht und Muskeln) und des Fitness-Levels feststellen.

deepWORK® ist ein perfektes Training, bei welchem man innerhalb kürzester Zeit und nur einer Stunde intensivem Training pro Woche tolle Ergebnisse erzielen kann!

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, ein Handtuch und ein Getränk sowie Sportkleidung mit. Achtung: kein Kurs am 23.3.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 23.02.

**18 Termine, 144,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**



261-86331

FitnessMix am Morgen

Carmen Welsch

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, damit wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Dann wird mit Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen besonders die Rücken- und Rumpfmuskelatur gestärkt. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde. Der Kurs ist für alle geeignet, die einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag oder im Beruf suchen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk.

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 26.02.

15 Termine, 120,00 €

**Feuerwehrhaus Mössingen,
Goethestr. 9**

261-86332

Funktionelles Beckenbodentraining

für Frauen

Carmen Welsch

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers. Er stützt die inneren Organe und beeinflusst die Körperhaltung und Atmung und stabilisiert die Körpermitte. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und regelmäßigen Training können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen. Einbezogen werden außerdem Kräftigungsübungen für die gesamten Rücken- und Rumpfmuskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle Altersstufen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Getränk.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 26.02.

15 Termine, 120,00 €, Feuerwehrhaus

Mössingen, Goethestr. 9

Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen eingeflochten. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsman gel und einseitige Belastung des (Berufs-) Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körperfgefühl.

261-86342

Susanne Ayen

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 24.02.

15 Termine, 120,00 €

**Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



261-86344

Natalia Anziferow

mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab 25.02.

16 Termine, 128,00 €

Jahnturnhalle Gymnastikraum

Mössingen, Goethestr. 29

261-86346

Heike Hutzenlaub

donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 26.02.

13 Termine, 104,00 €

Jahnturnhalle Gymnastikraum

Mössingen, Goethestr. 29

261-86347

Ingrid Seidel

freitags 17:30-18:30 Uhr, ab 27.02.

14 Termine, 112,00 €

Turnhalle Talheim, Beethovenstr. 13



Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

Um in der zweiten Lebenshälfte nicht zunehmend die Lebensqualität zu verspielen, ist ein gezieltes Bewegungsprogramm wichtig. So kann die körperliche und geistige Fitness verbessert und so lange wie möglich erhalten werden. Die „Fünf Esslinger“ wurden speziell entwickelt und sind besonders geeignet zur Stärkung des gesamten menschlichen Bewegungsapparates. Mit diesem speziellen Bewegungsprogramm können mit einfachen Übungen das Gleich-

gewicht/die Balance (kontrollierte Gleichgewichtsverlagerung), die Beweglichkeit (Muskelverkürzungen entgegenwirken), die Schnelligkeit zur Vermeidung eines Sturzes verbessert und die Kraft der unteren und oberen Körperhälften trainiert werden. Kraft ist die Basis jeder Bewegung. Ergänzend werden in jeder Kursstunde noch verschiedene Übungen zum Gedächtnistraining eingebaut. Die körperlichen Übungen werden im Sitzen und Stehen gemacht. Am Kurs können Menschen mit Pflegegrad 1-3 auch teilnehmen. Lassen Sie sich einladen und/oder bringen Sie Ihren Angehörigen vorbei.

261-86351

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 27.02.

10 Termine, 80,00 €

Evangelisches Bildungshaus

Mössingen, Goethestraße

261-86352

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 27.02.

10 Termine, 80,00 €

Evangelisches Bildungshaus

Mössingen, Goethestraße

261-86353

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 12.06.

6 Termine, 48,00 €

Evangelisches Bildungshaus

Mössingen, Goethestraße

Achtung: kein Kurs am 10.07.

Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?

Sie möchten sich auf die Warteliste setzen lassen oder miteinsteigen? Dann melden Sie sich gerne in unserem Anmeldesekretariat.



261-86353Z

Ellenore Steinhilber

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 31.07.

**5 Termine, 40,00 €, Evangelisches
Bildungshaus Mössingen, Goethestr.**

261-86354

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 12.06.

**6 Termine, 48,00 €, Evangelisches
Bildungshaus Mössingen, Goethestr.**

Achtung: kein Kurs am 10.07.

261-86354Z

Ellenore Steinhilber

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 31.07.

**5 Termine, 40,00 €, Evangelisches
Bildungshaus Mössingen, Goethestr.**

Achtung: kein Kurs am 10.07.



261-86355

Geistig und körperlich fit

Silvia Bauer

Wer möchte nicht geistig und körperlich fit sein bis ins hohe Alter? Beides ist gleichzeitig mit viel Freude trainierbar. Durch einfache körperliche Bewegungen können neue Verbindungen im Gehirn entstehen. Je mehr Verbindungen es gibt, um so flexibler und leistungsfähiger kann unser Gehirn und folglich auch unser Körper werden. Dies kann zu einer besseren Konzentration, besserem Gleichgewichtsgefühl, mehr Ausdauer und Leistungsfähigkeit führen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Di, 17.03., 17:00-18:30 Uhr, 12,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

261-86356

Entspannungsreise mit der Kraft der Frühlingskräuter

Silvia Bauer

Erlebe eine beruhigende Entspannungsreise, getragen von der Energie der Frühlingskräuter. Durch geführte Visualisierung erreichst du neue innere Ruhe, leichteren Fokus und ein erfrischtes Wohlbefinden. Gönn dir diese Auszeit. Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Matte, Decke.

Di, 17.03., 19:00-20:30 Uhr, 12,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

Kulinarische Streifzüge

261-86370

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 flameados 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 und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Sa, 21.03., 15:15-19:00 Uhr

**30,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten
Farrenberg – Grundschule Mössingen,
Küche, Goethestr. 13**

261-86371

Leichte vegetarische Küche

Claudia Scheidemann

Passend zum Sommer kochen wir Kalte Avocado-Gurken-Suppe, gebratenen Brokkoli mit Chili und Mandeln, Rote Beete Carpaccio, Kohlrabi-Ziegenkäse-Tarte, Gemüse-Lasagne, Bulgur Salat, Erbsen-Kartoffel-Frittata und zum süßen Abschluss Beeren-Quark.

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 und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Fr, 03.07., 18:15-22:00 Uhr

30,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

**Farrenberg – Grundschule Mössingen,
Küche, Goethestr. 13**



261-86415

Let's talk (B2)

Karla Theil

To see – to hear – to smell – to taste and to feel! Do we use all these five senses when talking in a foreign language? (Schwerpunktthema der vhs: Mit allen Sinnen) „Let's try, let's see, let's talk!“

montags 08:15-09:45 Uhr, ab 23.02.

**14 Termine, 140,00 €, Containerraum 2,
Mössingen, Goethestraße 15**

261-86416

English Refresher B1/2

Part 10

Magda Kabiri

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse auf der Stufe B1/2 wiederholt und vertieft. Dabei wird viel Wert auf mündliche Kommunikation gelegt. Es soll aber auch ein guter Mix aus verschiedenen Fertigkeiten vermittelt werden. Auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen kann jederzeit gerne eingegangen werden. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 25.02.

10 Termine, 100,00 €

Containerraum 2, Mössingen,

Goethestraße 15

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 25.02.
**14 Termine, 140,00 €, Containerraum 3,
Mössingen, Goethestraße 15**

Sprachen

261-86414

Englisch A2.2/B1

Angelika Vipond

Alle, die gern Englisch sprechen oder es wieder auffrischen wollen oder beides (ab 5-6 Jahre Schulenglisch) sind in diesem Kurs willkommen.

Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen über allgemeine Themen aus dem Buch, Unternehmungen, Erlebnisse, die wir mit viel Spaß austauschen. Wir üben aber auch Wortschatz und Grammatik und lesen eine Kurzgeschichte. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Achtung: kein Kurs am 25.03., 15.04., 22.04., und 29.04.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 25.02.

10 Termine, 100,00 €

Containerraum 2, Mössingen,

Goethestraße 15

Online-Sprachtests

helfen Ihnen Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus zu bestimmen. Sie finden sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service



261-86444

Spanisch A1.3

für Anfänger/-innen

Roxana Farfán

Wir setzen unsere Reise nach Spanien und Lateinamerika fort und lernen weitere Grundstrukturen der spanischen Sprache kennen. Schwerpunkt des Kurses sind der Gebrauch einfacher Dialoge in unterschiedlichen alltäglichen Situationen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Band 1 Lektion 8, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514671-6

Achtung: kein Kurs am 12., und 19.05.

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 03.03.

15 Termine, 150,00 €

Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15

261-86418

English Conversation C1

Karla Theil

We don't have five senses only, but seven – some people say. Sehen-Hören-Riechen-Schmecken und Tasten sowie den Gleichgewichtssinn und den Körpersinn. How do they influence us? Let's talk about it!

montags 10:00-11:30 Uhr, ab 23.02.

14 Termine, 140,00 €

Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15

Alle Veranstaltungen

für Mössingen finden
sich laufend aktualisiert
hier online:



261-86447

Conversación con diferentes textos B1-B2

Rocio Botella Muñoz

Conversar significa hablar, expresarse y comunicarse. Esto es lo que vas a practicar en nuestro curso de una forma dinámica, divertida e interesante, mejorando tu conocimiento lingüístico del español. La cultura, la sociedad y la actualidad están muy presentes, así es que déjate sorprender, te esperamos.

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 23.02.

15 Termine, 150,00 €, Containerraum 2,
Mössingen, Goethestraße 15

261-86420

Französisch B1.1

Anne-Marie Schnabel

Möchten Sie die Sprache unserer französischen Nachbarn lernen, Französisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs lernen Sie mit den abwechslungsreichen Themen den Grundwortschatz und die Grammatik – das sprachliche Rüstzeug für unterhaltsame Kommunikation – kennen.

Lehrbuch: Buch Voyages neu B1, Lektion 6

dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab 24.02.

10 Termine, 100,00 €

Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15





Ehrenamt

Fortbildung für das Schöffennamt

Schöfinnen 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

NEU!



Opferhilfe & Begleitung im Strafverfahren

Peter Egetemaier

Der Weiße Ring setzt sich als größte Opferhilfsorganisation Deutschlands dafür ein, Menschen, die Opfer von Straftaten geworden sind, in allen Phasen des Strafverfahrens und darüber hinaus zu unterstützen. In diesem Vortrag werden die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten des Weißen Rings für Opfer von Straftaten vorgestellt.

Im Fokus stehen die Themen Möglichkeiten und Grenzen der Opferhilfe, Begleitung von Betroffenen durch das Strafverfahren, Ziele der Opferhilfe, Prävention, Politikberatung und ehrenamtliche Tätigkeit im Weißen Ring.

Ziel des Vortrags ist es, den Teilnehmenden einen Überblick über die Angebote und Tätigkeiten des Weißen Ring zu geben und aufzuzeigen, wie eine effektive Unterstützung für Opfer von Straftaten im Strafverfahren gewährleistet werden kann. Dabei soll gerade die besonders belastende Situation vor Gericht beleuchtet werden.

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

261-10323V

Ethik und Verantwortung in chemischer Analytik im Strafverfahren

NEU!



Ein praxisnaher Einblick für Schöfinnen und Schöffen

Tillmann Viefhaus

Chemische Analytik ist fester Bestandteil vieler Strafverfahren – dort, wo Spuren, Substanzen oder Stoffzusammensetzungen eine Rolle spielen. Damit Schöffen verstehen, wann und warum solche Analysen

im Gerichtssaal auftauchen, braucht es einen kurzen Überblick über die gerichtliche Zuständigkeit und die Bedeutung der Analytik im Verfahren.

Als promovierter Chemiker und vereidigter Schöffe vermittelt Dr. Viefhaus praxisnah, wie ethische Grundsätze im beruflichen Alltag gelebt werden können.

Mit spannenden Fallbeispielen aus Praxis und Justiz lernen Teilnehmer die Verbindung zwischen Gesetz und Tätigkeit eines Analytikers zu sehen. So etwa bei der Vorstellung von Kriminalfällen in denen chemische Analytik zur Klärung verholfen hat und bei Fallbeschreibungen von Gutachtenfäl schungen.

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

261-10324V

Resilienz im Schöffennamt

Umgang mit psychosozialen Belastungen

Stefanie Heimpel, Franka Holl

Als Person im Schöffennamt sind Sie in vielen Fällen mit belastenden und emotional fordernden Situationen konfrontiert. Der Umgang mit belastenden Gerichtsverfahren, die In-Augenscheinnahme von belastendem Bildmaterial und die Begegnung mit traumatisierten (Opfer-)Zeug/-innen erfordert nicht nur rechtliches Fachwissen, sondern auch individuelle Bewältigungsstrategien im Umgang.

In diesem Vortrag geht es um Belastungen im Gerichtsverfahren, In-Augenscheinnahme von belastendem Material und Begegnung mit (Opfer-) Zeug/-innen sowie Psychohygiene und Selbstfürsorge.

Der Vortrag liefert Teilnehmenden praxisnahe Impulse zum Umgang mit schweren Gewalt- und Sexualdelikten im Schöffennamt und zur Stärkung der eigenen Selbstfürsorge.

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

NEU!



Online-Kurse

aus allen Fachbereichen unter:

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



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**

NEU!



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

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**



Bildung verschenken

Sie können Gutscheine für die Volks hochschule in unserem Anmelde sekretariat kaufen und Bildung verschenken. Von Sprachkursen über Bewegungsangebote bis hin zu kreativen Workshops, Sie entscheiden, ob Sie einen speziellen Kurs oder einen Gutschein für eine Veranstaltung nach eigener Wahl verschenken möchten.



Nehren

Leitung: Susanne Drazdil

Dußlinger Straße 34, 72147 Nehren

Auskunft: Tel.: 07473 379198

E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

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

Malen

261-87201

NEU!

Blütträume – Experimentelles Malen

Jana Eisele

In diesem Workshop steht das freie, spielerische Malen und Zeichnen im Mittelpunkt. Echte Blüten dienen als Inspiration – doch statt naturgetreuer Abbildung geht es um Farbe, Form und Bewegung. Mit leuchtenden Farben, großzügigen Pinselstrichen und experimentellen Techniken entstehen ausdrucksstarke, lebendige Blütenbilder. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Freude am Ausprobieren!

Wir arbeiten mit verschiedenen Farben und Materialien – Acryl, Tusche, Bunt- und Filzstiften. Alle Materialien werden gestellt; die Materialkosten von 15 Euro sind direkt im Kurs bar zu bezahlen. Bitte geeignete Kleidung oder Malerkittel mitbringen.

Sa, 25.04., 10:00-12:30 Uhr, 20,00 €

**Bürgerhaus Nehren, Vereinsraum,
Bohlstraße 2 und 4**

Bewegung, Fitness & Entspannung

261-87300

Hatha Yoga

Christl Voigtländer

Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Die verschiedenen aktiven und meditativen Übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Gelenke auf schonende Weise. Auch die anatomischen Gegebenheiten eines jeden Übenden werden dabei berücksichtigt. Zugleich wirken sie stressabbauend und normalisieren Muskelverspannungen und die Atemtätigkeit. Durch regelmäßiges Üben stellt sich körperliches und psychisches Wohlbefinden ein.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, warme Socken, bequeme Kleidung.

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 10.03.

12 Termine, 144,00 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

Alle Veranstaltungen

für Nehren finden
sich laufend aktualisiert
hier online:





261-87303

Vinyasa-Flow Yoga

Unterrichtssprache ist Englisch
für Einsteiger/-innen geeignet,
ab 18 Jahren

Ana Rosa Guardado Hernández

Vinyasa is a sequence of movements and postures guided with the breath creating a flow. The purpose of this class is to explore different poses through a meaningful, creative, fun and sometimes challenging flow. This class is for all levels and ages 18+, many adjustments and variations will be offered. Equipment required: a yoga mat, a small and a big towel, a bottle of water Additional useful equipment/props (not required): yoga blocks, bolsters (or a firm cushion), yoga blankets, straps, small pilates ball.)

Die Kurssprache ist Englisch, individuelle Unterstützung wird ohne Sprachbarrieren zusätzlich auch auf Deutsch oder Spanisch angeboten. Bitte mitbringen: eine Yogamatte, ein kleines und ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk, Optional: Yoganabolster.

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

17 Termine, 204,00 €, Bürgerhaus Nehren, Trausaal, Bohlstraße 2 und 4

261-87315

Mit Meditation im „Hier und Jetzt“

Sabine Fischer

Im Hier und Jetzt zu sein bedeutet, den Augenblick in seiner Ganzheit zu erfassen, ohne von vergangenen Erfahrungen oder zukünftigen Erwartungen beeinflusst zu werden. Entdecke die Kraft des gegenwärtigen Moments! Bist du auf der Suche nach mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe in deinem Leben? Möchtest du lernen, den Moment zu schätzen und die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen? Dann ist dieser Meditationskurs genau das Richtige für dich! Wir werden gemeinsam verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken erkunden, die dir helfen, im gegenwärtigen Moment zu leben. Du wirst lernen, wie du deine Gedanken beruhigen und deine Sinne dafür öffnen kannst, die Schönheit des Hier und Jetzt zu erfahren.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse an Meditation und Achtsamkeit haben – unabhängig von Vorkenntnissen ist jede/r herzlich willkommen!

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

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 23.02.

7 Termine, 84,00 €

Kindergarten Florian, Turnraum, 72147 Nehren

261-87320

Funktionelles Body-Workout

Susanne Drazdil

In abwechslungsreichen Kurseinheiten werden Fitness, Kraft, Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit ganzheitlich trainiert. Durch funktionelle Kräftigungsübungen für den gesamten Körper wird insbesondere die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur der Körpermitte angesprochen. Daneben wird die eigene Körperwahrnehmung geschult.

Ein entspannendes Stretching rundet die Stunden ab. Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch und Getränk. Achtung: kein Kurs am 13.04.

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

17 Termine, 136,00 €

Kirschenfeldschule Nehren, Turnhalle



Mama-fit mit Baby

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

Ein Allround-Training für Mamas, die gemeinsam mit ihrem Baby fit werden wollen. Unter Berücksichtigung des beanspruchten Beckenbodens werden insbesondere die Rumpf- und Tiefenmuskulatur trainiert und stabilisiert sowie Bauch und Rücken gestärkt. Die Babys dürfen gerne mitgebracht und sofern sie mögen, spielerisch in die Übungen mit einbezogen werden. Teilnehmen können alle Mamas, deren frauenärztliches „OK“ vorliegt. Ein Rückbildungskurs sollte bereits stattgefunden haben oder parallel besucht werden. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs und bringen eine Fitnessmatte, Handtuch, Getränk und ggf. Babytrage mit.

261-87326

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 27.02.

8 Termine, 64,00 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

261-87327

freitags 10:45-11:45 Uhr, ab 27.02.

8 Termine, 64,00 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

261-87328

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 22.05.

8 Termine, 64,00 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

261-87351

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

Angela Bodemer

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauerübungen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Isomatte und ein Getränk.

montags 19:15-20:15 Uhr, ab 23.03.

15 Termine, 120,00 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

261-87356

Dance-Power

Angela Bodemer

Ein Kurs, bei dem Sie Energie über einen abwechslungsreichen Bewegungs-Mix auf fetzige Latin-Rhythmen und aktuelle Hits umsetzen können. Neben dem Spaß bei Bewegung und Tanz wird der Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt.

Abgerundet wird der Bewegungsmix mit einem Cooldown und Stretching. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken.

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 23.03.

15 Termine, 120,00 €

Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4

Outdoor

261-87330

Outdoor-Fitness

Susanne Drazdil

Dieser Kompaktkurs zeigt vielfältige Ideen und Möglichkeiten auf, im Freien Sport zu treiben. Das aktive Training an der frischen Luft macht Spaß, stärkt das Immunsystem, schult Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Durch die gleichzeitige aktive Beanspruchung mehrerer Muskeln und Muskelgruppen werden Kraft und Kraftausdauer ebenso wie die allgemeine Fitness ganzheitlich trainiert, daneben wird die eigene Körperwahrnehmung geschult. Dieser abwechslungsreiche Kurs findet an wechselnden Plätzen im Bereich um Nehren statt, welche jeweils im Kurs vorab bekannt gegeben werden. Kursstart ist am Viehmarkt, Nehren. Die Teilnehmer/-innen sollten trittsicher und offen für alternativen Sport sein.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Getränk wettergerechte Kleidung, feste Laufschuhe
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 11.06.

7 Termine, 56,00 €

Viehmarkt Nehren

261-87331

Herz-Kreislauf-Sport – Outdoor

Susanne Drazdil

Bewegung an der frischen Luft stärkt nachhaltig das Herz-Kreislauf-System. In unserem Kurs setzen wir auf moderate

NEU!



ausdauerorientierte Aktivitäten, die die Zusammenarbeit von Herz und Lunge fördern, die Durchblutung anregen und den Blutdruck regulieren. Regelmäßige moderate Bewegung senkt nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stärkt den Herzmuskel und unterstützt eine gesunde Cholesterin- und Blutdruckregulation. Zudem verbessern die Ausdauerübungen die Sauerstoffversorgung des Körpers, und die vielfältigen Outdoor-Aktivitäten fördern zusätzlich Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen.

Treffpunkt ist am ersten Termin im Viehmarkt Nehren, für die späteren Termine wechseln wir zum Freizeitgelände Schwanholz in Nehren. Die genauen Kursorte werden rechtzeitig im Kurs vorab bekannt gegeben.

Teilnahmevoraussetzungen:

Trittsicherheit im Gelände

Geeignete, wettergerechte Sportkleidung

Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheiten ist vor Kursteilnahme ärztlicher Rat einzuhören!

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke.

freitags 11:15-12:15 Uhr, ab 22.05.

8 Termine, 43,00 €

Viehmarkt Nehren

Vorträge

261-87360V

NEU!

Stärke dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln

Dr. Matthias Keim

Die Herzschwäche wird immer häufiger, insbesondere aufgrund der alternden Bevölkerung. Die ersten Anzeichen sind unspezifisch – die Leistungsfähigkeit lässt nach, Betroffene spüren Atemnot und müssen häufiger Pausen machen. Nicht selten schieben Betroffene diese Anzeichen auf Alterserscheinungen. Unbehandelt schreitet die Herzerkrankung weiter fort, wird eine Herzschwäche jedoch früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität lange erhalten.

Dieser Vortrag will umfassend darüber informieren und hat das Ziel, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Dr. med. Matthias Keim, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Reutlingen
Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Alles Gute.
KVBW
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

**Mi, 18.03., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €
Kultursäle, Bubengasse 41, Nehren**

Wildpflanzenkurs

Beim Besuch beider Wildpflanzenkurse erhalten Sie nach Abschluss ein persönliches Abschlusszertifikat für Teil 1 und Teil 2, über die Grundlagen der Kräuterkunde.

Die beiden aufeinanderfolgenden Kurse bestätigen die grundlegenden Kenntnisse in der Kräuterkunde (siehe Ausschreibung).



Diese Grundlage soll die Teilnehmer motivieren sich selbst stärker in das umfassende Thema Pflanzen einzuarbeiten = Kräuter-, Baum-, Heilkunde, Aromatherapie, Gemmotherapie, Pyrotherapie, Kraft der ätherischen Öle, Heilkraft der Naturkosmetik, Heilkraft aus Mazeraten und Tinkturen, Heilkraft des Waldes, Natur, Wasser, etc. Hier werden ich gezielt Hinweise für eine persönliche Weiterentwicklung gegeben.

261-87390

NEU!

Wildpflanzen Teil 1

mit der Kraft der Natur

Sabine Haug

Wenn die Natur im Mai in voller Blüte steht, ist es die ideale Zeit, um die heilende und nährende Kraft der Frühlingskräuter zu entdecken. In diesem inspirierenden Kurs tauchen wir gemeinsam ein in die Welt der essbaren Wildpflanzen und Heilkräuter, die jetzt besonders reich an Vitalstoffen sind. Hier lernst du die Grundlagen der Kräuterkunde kennen und hast die Möglichkeit zum Abschlusszertifikat nach dem Sommerkurs am 14. Juni 2026. Beide Kurse sind selbstverständlich unabhängig buchbar ohne Zertifikat.

Was dich erwartet:

- Herstellung und Rezepte von Tees, Grün-Smoothies, Wildkräuter-Pestos, einfachen Gemüsegerichten, Wildkräuter-Dip
- Wissenswertes über Bitterstoffe, Chlorophyll, Mineralstoffe, Spurenelemente

- und ihre Wirkung auf Immunsystem und Stoffwechsel
- Einführung in die Heilwirkungen von Frühlingskräutern wie Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere u.v.m.
 - Achtsames Sammeln und Naturerlebnis als aktiver Stressabbau
 - Erfahrungsaustausch

Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Voraussetzung: gut zu Fuß mit festem Schuhwerk und wettergerechter Kleidung, kleiner Rucksack mit Getränk und kleines Vesper. Treffpunkt: Freizeitanlage/Wanderparkplatz Schwanholz in Nehren. Bitte mitbringen: verschiedene Sammelboxen, Schreibmaterial, Schüssel mittlere Größe, Brett, Messer, Gabel.

**So, 03.05., 11:00-14:00 Uhr
24,00 €, Schwanholz, 72147 Nehren**

261-87391

NEU!

Wildpflanzen Teil 2

Sommerduft & Pflanzenkraft

Sabine Haug

Jetzt ist die Hoch-Zeit der Wildkräuter: Wenn die Sonne am höchsten steht, entfalten viele Pflanzen ihre stärkste Heilkraft. Wir widmen uns Sommerkräutern wie Linde, Mädesüß, Johanniskraut und Odermannig, die uns mit Duft, Farbe und Wirkstoffen für die Naturapotheke und Vorratsküche bereichern. Gleichzeitig stellen wir Kräuterbündel her für das Sonnenwendfeuer. Wenn du am Wildpflanzenkurs Teil 1 im Frühjahr dabei warst, erhältst du nach Abschluss des Kurses ein persönliches Abschlusszertifikat für Teil 1 und Teil 2, dass dir die Grundlagen der Kräuterkunde bescheinigt.

Was erwartet dich:

- Kennenlernen und Bestimmen kraftvoller Sommerpflanzen
- Sammelpraxis und rechtliche Grundlagen
- Tipps zur Verarbeitung & Konservierung für den Winter
- Herstellung eines Herbariums
- Gestaltung eines „wilden Speiseplans“ mit Sommerkräutern

- Herstellung eines Oxymels (Sauerhonig mit Kräutern) altbewährtes Hausmittel für das Immunsystem und die Gesundheit

Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Voraussetzung: gut zu Fuß mit festem Schuhwerk und wettergerechter Kleidung, kleiner Rucksack mit Getränk und kleines Vesper. Treffpunkt: Freizeitanlage/Wanderparkplatz Schwanholz in Nehren

Mitbringen: verschiedene Sammelboxen, Schreibmaterial, zwei Schraubdeckelgläser ca. 0,5 l, Gabel, 1 Glas Flüssighonig, 1 Flasche Apfelessig.

**So, 14.06., 11:00-14:00 Uhr, 24,00 €
Schwanholz, 72147 Nehren**

Sprache

261-87400

Englischkurs für den Urlaub und Small Talk A1/A2

Helga Kansy PhD

Dieser Kurs ist ein Weiterführungskurs. Neue Teilnehmende sind immer herzlich willkommen. Der Kurs lädt ein, viel zu sprechen, um sich auf Reisen besser unterhalten zu können UND die Welt des Small Talks besser kennenzulernen und zu vertiefen. Gerne werden Wünsche der Teilnehmer/-innen mit einbezogen. Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Englische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt und Ihre Bereitschaft, sich im Kurs aktiv zu beteiligen. „Welcome on board!“

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 24.02.

14 Termine, 140,00 €, Bürgerhaus

Nehren, Vereinsraum, Bohlstr. 2 und 4



Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: ofteringen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

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

Literatur

261-88005

Literatur im Gespräch

Kleingruppe

Hansjörg Windolf

Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur – auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten – kennenlernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Lese-eindrücke und Leseerfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Achtung: unregelmäßige Termine.

Termine: 23.2., 23.03., 20.04., 18.05.,

22.06., 20:00-21:30 Uhr, 60,00 €

Gemeindebücherei Ofterdingen

gesammelt werden können – so dass sie als digitaler Sammelort unter anderem für Rezepte, den Impfausweis, das Bonusheft für den Zahnarzt und natürlich die Befunde sämtlicher eigener Ärzte fungieren kann. Die EPA kann vielfältigen Nutzen für Verbraucher/-innen haben – vom vollständigen Überblick zur eigenen Gesundheitshistorie über die durch sie gebotene Möglichkeit, Doppeluntersuchungen behandelnder Ärzte zu vermeiden bis hin zu Informationen, die sie Forschungseinrichtungen liefern kann.

Auf der anderen Seite sind aus Verbrauchersicht mögliche Gefahren durch die EPA nicht zu negieren. Die potentiell dramatischen Datenschutzrisiken sind hier nur ein Aspekt. Verbraucher/-innen sollten abwägen, ob für sie Vor- oder Nachteile überwiegen. Der Vortrag gibt hierzu Hilfestellungen, indem über Gegebenheiten unabhängig informiert und wichtige Abwägungsaspekte dargelegt werden. Besonders aktuell ist der Vortrag, da Anfang 2025 allen gesetzlich Krankenversicherten eine EPA zugeteilt wurde, es sei denn, man widerspricht individuell aktiv.

NEU!

Vorträge

261-88100V

Elektronische Patientenakte

Manuel Döbele

Eines der zentralen Projekte der Digitalisierung im Gesundheitswesen ist das der Elektronischen Patientenakte (EPA).

In der EPA sollen alle gesundheitsrelevanten Daten der Verbraucher/-innen

**Do, 05.03., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Burghofhalle Ofterdingen,
Vereinszimmer**

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

261-88370V

NEU!

Wie Sehen funktioniert und warum es manchmal nicht funktioniert

Prof. Dr. Helmut Wilhelm

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Viele falsche Vorstellungen kursieren, viele unnötige Ängste werden geschürt. Der Vortrag will über unsere Augen, ihre normale Funktion und über ihre Krankheiten informieren.

Do, 26.03., 18:00-19:30 Uhr, 5,00 €

Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer

Führung

261-88101

Führung durch die Ofterdinger Mühle mit Mahlbetrieb

Hartmut Blaich

Die vhs bietet in Kooperation mit dem Verein Kulturdenkmal Ofterdinger Mühle e.V. am Samstag, 13. Juni, eine Führung in der Ofterdinger Mühle an. Die Ofterdinger Mühle ist eine ländliche Kleinnmühle mit fünf Mahlgängen. Der Kernbau des Gebäudes datiert auf das Jahr 1420, ein größerer Umbau erfolgte 1629. Das Gebäude erfuhr keine Zerstörungen und ist daher in vielen Details eine Zeitreise durch die Baugeschichte und -technik seit dem Spätmittelalter. Darüber hinaus ist es eine lebendige Dokumentation von Wohnen und Arbeiten unter einem Dach. Noch bis in die 1980er Jahre wurde ein Mahlgang zum Schrotten von Viehfutter betrieben. Trotz des jahrzehntelangen Stillstands ist die Müllereitechnik noch vorhanden. Vier der fünf Mahlgänge laufen und auf einem kann derzeit gemahlen werden. Anmeldung erforderlich.

Sa, 13.06., 15:00-16:30 Uhr, 11,00 €

Vorplatz vor der Mühle, Mühlstr. 26, Ofterdingen

NEU!

Kartenspiel

261-88201

NEU!

Bridge

Brigitte Hannig-Schuster

Bridge ist weit mehr als ein Kartenspiel für vier Personen: Bridge ist geistig anspruchsvolle Freizeitbeschäftigung und Gedächtnistraining, Bridge ist gesellig und kommunikativ. Um das Bridgespielen zu erlernen, braucht man keine besonderen Fähigkeiten, sondern Spaß am Kartenspielen und Interesse an Taktik und Strategie, denn Bridge ist kein Glücksspiel. Durch diesen Einführungskurs erhalten Sie einen ersten Überblick. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Do, 19.03., 18:00-20:00 Uhr, 16,00 €

Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer

Handwerk und Kunsthandwerk

261-88202

NEU!

Papeterie

Einen Notizblock selbst gemacht.

Birgit Pfeiffer

Wir gestalten einen Notizblock mit einem Graupappmantel. Ein wunderschönes Geschenk oder einfach zum Selbstbehalten. Der Notizblock kann später nachgefüllt werden. Der fertige Notizblock hat eine Größe von 9,5 x 9,5 cm. Die Graupappezuschritte werden mitgebracht. Es kann aus verschiedenen Designpapieren ausgewählt werden. Bitte mitbringen: Cuttermesser, Schneideunterlage, Schere, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Pinsel Gr. 20, weißes Schmierpapier A4 z.B. Kopierpapier, Lappen oder Küchentuch.

Fr, 17.04., 16:00-18:30 Uhr**21,00 € + 5,00 € Materialgebühren**

Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum



261-88203

Vogelfutterplätze aus Weide

Monika Frischknecht

Erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin diese alte Handwerkskunst und flechten Sie aus Weide mit den klassischen Flechtechniken wunderschöne und naturnahe Futterplätze für Vögel die sich wunderbar in jedem Garten einfügen! Die Materialkosten belaufen sich auf ca. 8 € pro Objekt und sind im Kurs zu bezahlen. Bitte in Wetterabhängiger Kleidung erscheinen. Kurs findet im Freien statt.

Di, 23.06., 18:00-21:30 Uhr, 49,00 €

Ofterdinger Mühle, Mühlstr. 26,
72131 Ofterdingen

NEU!

261-88204

Farbenfrohe Blumenkinder und Elfen aus Märchenwolle

Wir läuten den Sommer ein!

Ingrid Blaich

In diesem kreativen Kurs gestalten wir fantasievolle Figuren aus gefärbter Schafwolle. Mit Abbinde- und Nadelfilztechnik formen wir Schritt für Schritt zauberhafte Blumenkinder oder Elfen, die ganz nach Ihrem persönlichen Farbgeschmack entstehen. Am Ende halten Sie ein oder mehrere

etwa 10 cm große, liebevoll gefertigte Blumenkinder oder Elfen in den Händen – perfekt als sommerliche Dekoration oder Geschenk. Materialkosten in Höhe von ca 8 bis 10,00 € sind im Kurs zu bezahlen
Bitte mitbringen: Schere und falls vorhanden Filznadeln.

Fr, 12.06., 17:00-19:00 Uhr, 16,00 €
Burghofhalle Ofterdingen,
Vereinszimmer

Malen

261-88302

Malen im Mühlengarten

Ava Smitmans

Wir malen farbenfrohe Bilder im Garten der alten Mühle in Ofterdingen. Hierbei können wir uns z. B. von impressionistischer Kunst inspirieren lassen, wo es um Licht und Schatten und ein flirrendes Farbspiel geht, oder von expressionistischer Kunst, bei der das Gesehene in eine Komposition aus ausdrucksstarken Flächen und kontrastreichen Farben umgesetzt wird. In Kooperation mit dem Kulturdenkmal Ofterdinger Mühle e. V. Bitte mitbringen: Farben nach Vorliebe (Deckfarben, Acrylfarben, Aquarellfarben, Ölfarben sowie entsprechendes Zubehör), Öl oder Pastellkreiden sowie entsprechendes Papier bzw. Malgründe nach Vorliebe, Klapphocker, Sonnenschutz, Getränk. Im Anschluss an den Malkurs besteht die Möglichkeit im Mühlencafe „Kaffeemühle“ den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen

Fr, 31.07., 14:00-16:00 Uhr, 16,00 €
Im Garten der alten Mühle, Mühlstr. 26

NEU!

Alle Veranstaltungen

für Ofterdingen finden sich laufend aktualisiert hier online:



Bewegung, Fitness und Entspannung

261-88305

Hatha Yoga

im Einklang mit Dir selbst

Vanessa Kaul

In diesem Kurs erwartet dich eine ausgewogene Mischung aus sanften, dynamischen und meditativen Elementen des Hatha Yoga. Wir üben achtsam, mit Präsenz und ohne Leistungsdruck – mal kraftvoll, mal ruhig, immer im Einklang mit dem, was gerade da ist.

Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken helfen dabei, den Körper zu kräftigen, den Geist zur Ruhe zu bringen und wieder tiefer bei sich selbst anzukommen. Auch der spirituelle Aspekt des Yoga – Achtsamkeit im Alltag, innere Klarheit und Verbindung – ist Teil unserer gemeinsamen Praxis.

Der Kurs ist offen für Anfänger/-innen und Yoga-Begeisterte, die sich eine bewusste Auszeit vom Alltag wünschen.

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und warme Socken

samstags 10:30-12:00 Uhr, ab 28.02.

**8 Termine, 96,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

Yoga – Ich bin in Bewegung

für Frauen

Peter Kaltenbach „Es ist nicht unser Lebensziel, perfekt zu werden. Unser Ziel ist es, ganz zu werden“

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt und beweglich Sie sind oder wie gut Sie sich entspannen können. In jedem Lebensabschnitt kann man mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Yin-Yoga

kennen und erfahren, wie Sie durch sanfte, angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder im Augenblick ankommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrung mit Yoga ist nicht erforderlich. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga oder Fitnessmatte, Decke, Yoga-Rolle oder Yoga-Bolster.

261-88306

mittwochs 18:45-20:15 Uhr, ab 04.03.

**6 Termine, 72,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

261-88307

mittwochs 18:45-20:15 Uhr, ab 29.04.

**9 Termine, 108,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

Achtung: kein Kurs am 20.05., und 24.06.

261-88320

Pilates

Simone Kopp

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Aktive Körperanspannung mit kontrollierten, geführten Bewegungen führen zu mehr Körperwahrnehmung und einer Steigerung der Muskelkraft. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilates-übungen unsere Körperhaltung, Stabilität, Balance und Beweglichkeit. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, einen kleinen Ball (Durchmesser ca. 25 cm) und wenn gewünscht, ein Paar Kleinhandteln (1-1,5 kg) mit.

mittwochs 20:20-21:20 Uhr, ab 25.02.

**10 Termine, 80,00 €
Zehntscheuer Ofterdingen**

261-88324

Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

Lilo Wollny

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung der Beckenboden- und Rückenmuskulatur liegt – wodurch sich Körpergefühl und Körperhaltung verbessern. Für mehr Beweglichkeit sorgen verschiedene Faszienübungen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 26.02.

10 Termine, 80,00 €

Burghofhalle Ofterdingen

261-88350

Fitness für Männer

Dr. Uwe Jörgens

Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- & Spielformen verbessert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 09.03.

14 Termine, 112,00 €

Burghofhalle Ofterdingen

261-88353

Fitness-Gymnastik

Susanne Freudemann

Mit Bewegung beginnen und fit sein für den ganzen Tag! Hier haben Sie die Gelegenheit. Neben Fitness und Ausdauer streben wir eine straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur, einen gesunden Rücken und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur an. Massage und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 08:00-09:00 Uhr, ab 25.02.

13 Termine, 104,00 €, Evangelisches

Gemeindehaus Ofterdingen

261-88355

Gesundheitsgymnastik

70 plus

Susanne Freudemann

Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es angenehm ausklingen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 09:05-10:05 Uhr, ab 25.02.

**13 Termine, 104,00 €, Evangelisches
Gemeindehaus Ofterdingen**

Stretching & 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).

261-88360

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

**17 Termine, 136,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

261-88361

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 26.02.

**17 Termine, 136,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

261-88362

Tai Chi für Anfänger/-innen

Caren Schmidt

Leiden Sie öfters unter Verspannungen im Nacken, oder haben Sie Rücken- oder Kopfschmerzen? Fühlen Sie sich gestresst? Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den Übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 23.02.
12 Termine, 96,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

261-88363

Tai Chi für Fortgeschrittene

Caren Schmidt

Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Darüber hinaus erlernen wir einfache Qi Gong Übungen. Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt. Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene.

**montags 20:10-21:40 Uhr, ab 23.02.
12 Termine, 144,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

261-88364

NEU!

Ki Do In®

Susanne Stöffel

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.

**dienstags 18:00-19:15 Uhr, ab 03.03.
8 Termine, 80,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

261-88370

Kleine meditative Auszeit

Sabine Fischer

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und tache ein in ein wunderbares Wohlfühlgefühl. 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, 14.03., 13:30-16:30 Uhr, 24,00 €
Burghof-Schule Ofterdingen,
Musikraum**

261-88371

NEU!

Entspannungstraining nach Jacobson

Silke Fischer

Die Übungen helfen, Spannungen im Körper wahrzunehmen und gezielt loszulassen, damit mehr Ruhe und Gelassenheit entsteht. Das Ziel dabei ist, dass die Teilnehmer/-innen diese Methode leicht in ihren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und kleines Kissen, gerne wer mag auch kuschelige Socken,

**donnerstags 17:15-18:45 Uhr, ab 16.04.
8 Termine, 96,00 €, Burghofhalle
Ofterdingen, Vereinszimmer**

261-88375

Aromatherapie für Hochsensible

Julia Hornstein

Hochsensibilität ist ein einzigartiges Persönlichkeitsmerkmal, das etwa 15-20 % der Bevölkerung betrifft. Viele Reize werden intensiver wahrgenommen. Aromatherapie kann dich sanft unterstützen, um Stress durch Reizüberflutung abzubauen und Entspannung zu fördern. Wir stellen gemeinsam einen Roll-On oder ein Massageöl her, das dich im Alltag begleiten und unterstützen kann.

Du erhältst im Kurs ein Workbook mit allen Informationen.

Dienstag, 10.03., 18:30-19:30 Uhr

8,00 € + 15,00 € Materialgebühren

Lehrstr. 18, 72131 Ofterdingen

NEU!

261-88377

Aromatherapie zur Unterstützung bei Achtsamkeit & Entspannung

Julia Hornstein

Du möchtest zur Ruhe kommen und kurze Entspannungstechniken in deinen Alltag integrieren? Ätherische Öle können uns hier die nötige Unterstützung geben, um noch besser abzuschalten und runterzukommen. Wir stellen gemeinsam einen Roll-On oder ein Massageöl her, das dich im Alltag begleiten und unterstützen kann.

Du erhältst im Kurs ein Workbook mit allen Informationen.

Dienstag, 7.07., 18:30-19:30 Uhr

8,00 € + 15,00 € Materialgebühren

Lehrstr. 18, 72131 Ofterdingen

NEU!

261-88376

Ätherische Öle für die Psyche

Julia Hornstein

Entdecke, wie ätherische Öle deine psychische Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen können. Erfahre, wie du ätherische Öle einsetzen kannst, um deine Stimmung zu verbessern, Stress abzubauen und dein emotionales Gleichgewicht zu stärken. Wir stellen gemeinsam einen Roll-On oder ein Massageöl her, das dich im Alltag begleiten und unterstützen kann.

Du erhältst im Kurs ein Workbook mit allen Informationen.

Dienstag, 9.06., 18:30-19:30 Uhr

8,00 € + 15,00 € Materialgebühren

Lehrstr. 18, 72131 Ofterdingen

NEU!

Kulinarische Streifzüge

261-88380

Türkische Vorspeisen – Mezeler

Filiz Akyol

Eine genussvolle Reise durch die türkische Küche fängt mit unseren Meze-Spezialitäten (Vorspeisen) an. Lernen Sie von mir für jeden Geschmack ausgesuchte Varianten kennen (vegetarisch, vegan und auch mit Fleisch). Gemeinsam kochen wir aus allen Ecken der Türkei kalte und warme Vorspeisen aus frischen Zutaten wie verschiedene Gemüse- und Erbsensorten, Rettich, natürlich viel Knoblauch, Chili, verschiedenen Gewürzen und Joghurt. Gegessen wird die Meze mit Brot. Daher backen wir auch Simit (Sesamkringel) und Brot. Ein süßes Gericht zum gelungenen Abschluss wird ebenfalls zubereitet. Natürlich darf der türkische Tee nicht fehlen. Zudem bereiten wir Ayran zum Essen vor. Vertrauen Sie auf meine Erfahrung und lassen Sie sich von der Meze-Vielfalt überraschen.

NEU!

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



Hinweis: Raki, Wein oder Bier sind optional erhältlich und müssen direkt bei mir im Kurs bezahlt werden.

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, Geschirrtuch und ein Behältnis für eventuelle Reste.

Sa, 13.06., 17:00-21:00 Uhr

**32,00 € + 20,00 € Lebensmittelkosten
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

261-88382

NEU!

Maultaschen

Ilse Braitmaier

Wir bereiten Maultaschen mit verschiedenen Füllungen z.B. klassisch, mit Käse oder Gemüse usw. zu und servieren sie in der Brühe, gebraten und und... wir entdecken kreative Varianten. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig die Maultasche sein kann. Der Kurs bietet praktische Tipps, jede Menge Genuss und die Gelegenheit, die Maultasche neu zu entdecken

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, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben.

Fr, 20.03., 19:00-22:00 Uhr

**24,00 € + 12,00 € Lebensmittelkosten
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben

Fr, 26.06., 19:00-22:00 Uhr

**24,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**



261-88384

NEU!

Wildpflanzenführung im Frühling mit anschließendem Imbiss

Anneliese Braitmaier

Bei einer Wildpflanzenführung lernen wir verschiedene Wildpflanzen und ihre Verwendung in Küche und Heilkunde kennen. Im Anschluss an die Führung bereiten wir in der Schulküche noch einen Imbiss zu, den wir zusammen genießen und stellen Wildpflanzensalz her, zum mit nach Hause nehmen.

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.

Ein Pflanzenscript kann für 3,00 € im Kurs erworben werden.

Treffpunkt: Parkplatz Ofterdinger Waldspielplatz Siebeneich.

Bitte mitbringen: 1 Glas mit Schraubdeckel.

So, 17.05., 17:00-21:30 Uhr

**36,00 € + 12,00 € Lebensmittelkosten
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

261-88383

NEU!

Kochkurs für Männer

Ilse Braitmaier

Wir bereiten eine Vorspeise, Geschnetzeltes mit Spätzle und Sommergemüse, sowie ein Dessert zu. Lassen sie sich überraschen. Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die

261-88385

Alte Hausmittel neu entdeckt – Wildpflanzensalbe

Anneliese Brahmaier

Wir stellen im Kurs Wildpflanzensalbe aus Pflanzenölen und mit Wildpflanzen von Feldern und Wiesen her. Lernen sie die wunderbare Welt der Wildpflanzen kennen und wie vielfältig man daraus Salbe für viele Fälle herstellen kann – zum Beispiel zur Hand und Fußpflege usw. Lassen Sie sich überraschen. Das Material wird von der Kursleiterin besorgt.

Bitte mitbringen: 2 Plastikschüsseln, 1 mittelgroße Edelstahlschüsseln, Geschirrtuch, Küchenpapier, 1 Messer, Schneidebrett,, Papier, Kugelschreiber, Schere, 2 – 3 kleine Schraubdeckelgläser oder Salbendosen oder leere Cremedosen, 1 Schraubdeckelglas ca 150 ml.

Di, 16.06., 19:00-22:00 Uhr

**24,00 € + 12,00 € Lebensmittelkosten
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

261-88386

Anbauen und Ernten auf kleinem Raum

Vortrag mit praktischen Beispielen

Anneliese Brahmaier

Lernen Sie viele Möglichkeiten kennen, wie Sie Salat, Gemüse und Kräuter oder auch Wildpflanzen in Töpfen, Blumenkästen, Kübeln, Hochbeeten, kleinen Beeten usw. erfolgreich ökologisch anbauen, um sich selbst mit einer Vielfalt an Frische versorgen zu können. Die Dozentin ist seit 1983 Hobby-Biogärtnerin und hat viel Erfahrung mit vielen Anbaumöglichkeiten.

1 Script kann für 3,00 Euro im Kurs erworben werden.

Di, 24.03., 19:30-22:00 Uhr

18,00 €

**Zehntscheuer Ofterdingen,
BK Raum**

NEU!

261-88389

Wir backen ein leckeres Baguette

und Kleingebäck

Meike Kohlhepp

In diesem Kurs lernen Sie, mit Dinkelmehl Baguette und Kleingebäck für zu Hause zu backen. Dinkel ist eine aromatische nährstoffreiche und vielseitige Alternative zu Weizen. 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: Küchenschürze, Frischhaltefolie, 2 Küchenhandtücher, Backpinsel, Backpapier, 2 Schüsseln und Tupperware zum Mitnehmen

Sa, 28.02., 15:00-18:30 Uhr**28,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten****Burghof-Schule Ofterdingen, Küche****NEU!**

261-88387

NEU!

Dinkel-Zimtschnecken und Rohlíky-Fingerhörnchen

Tschechische Brezel

Meike Kohlhepp

Wir lernen ein wunderbares Pendant zur schwäbischen Brezel kennen: Rohlíky – die Fingerhörnchen – und erweitern so unsere Kenntnisse, indem wir ein Water Roux und einen Vorteig miteinbeziehen.

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: Küchenschürze, Rollholz, Frischhaltefolie, 2 Küchenhandtücher, Backpinsel, Backpapier, 2 Schüsseln, Pizzaformen (wer möchte) und Tupperware zum Mitnehmen

Sa, 14.03., 15:00-18:30 Uhr**28,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten****Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

261-88388

Sizilianischer Menüabend

Andrea Menichelli

Sizilien – die größte Insel des Mittelmeeres und mindestens genauso groß ist ihr kulinarischer Reichtum. Die sizilianische Küche zählt zu den ältesten und vielseitigsten Regionalküche Italiens. Während im Inselinneren eher Fleischgerichte auf den Tisch kommen, sind in den Küstengemeinden vermehrt die Fischgerichte heimisch und eine ganz besondere Rolle spielen auf Sizilien die Süßspeisen. Wir zaubern Euch an unserem sizilianischen Menüabend eine Auswahl verschiedenster Köstlichkeiten auf den Teller und begleiten die Speisen mit passenden Paradeweinen von der Sonneninsel Sizilien.

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: Küchenschürze, Küchentuch, 1 Schüssel und Tupperware zum Mitnehmen

Sa, 11.07., 17:00-21:00 Uhr

**32,00 € + 49,00 € Lebensmittelkosten
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**



NEU!

261-88381

NEU!

Basenfastenwoche

Daniela Weh

Fasten hat eine lange Tradition und spricht unsere Selbstheilungskräfte an. Basenfasten bedeutet hauptsächlich den Verzicht auf säurehaltige Lebensmittel. In einer gemeinsamen Basenfastenwoche vom 15.05. bis 21.05.2026 unterstützt die Dozentin Sie mit ihrem Erfahrungsschatz.

Bei einem Online-Einführungsvortrag besprechen wir den Ablauf und die Einkaufsliste der Lebensmittel die Sie zusätzlich benötigen. Denn einen Großteil bereiten wir gemeinsam bei einem Kochabend vor: Suppen und Pesto für sieben Tage sowie Smoothies für die ersten zwei Tage. Außerdem erhalten Sie von der Dozentin gekeimtes Müsli, Ingwer- und Kurkumashots, Fruchtriegel und Kraftkugeln, im Wert von 60,00€, diese sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte zum Kochabend mitbringen: ein gutes Küchenmesser, Schürze, Spüllappen, Topflappen, ein Geschirrtuch, Einmachgläser für vorgekochte Lebensmittel (8 x 400 ml für Suppen, 2 x 125 ml für Pesto, 2 x 250 ml für Smoothies) und ein Getränk. Während der Fastenwoche tauschen wir uns an drei Terminen online via Zoom aus.

Lebensmittelkosten für frische Lebensmittel, für das Abendessen, fallen noch zusätzlich zur Kursgebühr an. Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten (die in der Kursgebühr enthalten sind) bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Mo, 11.05., 18:30-20:30 Uhr, Einführung, online

Mi, 13.05., 18:30-22:00 Uhr, Burghofschule Ofterdingen, Kochabend, Küche

Mo, 18.05., 18:30-20:30 Uhr, online

Mi, 20.05., 18:30-20:30 Uhr, online

Fr, 22.05., 18:30-20:30 Uhr, online

Fastentage: 15.5.-21.05.

80,00 € + 60,00 € Lebensmittelkosten



**Neues ausprobieren.
Online. Von überall.**



**Ein
ganzer
Sommer
für 25 Euro.**

Alle Infos hier:



Sie wollen unterschiedliche Angebote der Volkshochschule ausprobieren, ohne gleich einen Kurs buchen zu müssen? Unsere Sommer-Flat bietet als All-Inklusiv-Paket vielfältige Online-Kurse und -Vorträge aus den verschiedenen Fachbereichen der Volkshochschule. Sie melden sich einmalig an und können dann flexibel aus dem kompletten Sommer-Flat-

Programm so viele Angebote nutzen und testen, wie Sie möchten.

Wie funktioniert's?

- Ab Mai 2026 anmelden für Kurs 261-96000
- vorab per Mail die Zugangsdaten bekommen und online teilnehmen



Volkshochschule
Tübingen e.V.

Zur Verstärkung unseres Teams in unseren Außenstellen suchen wir:

Kursleiter/-innen (m/w/d)

In allen Fachbereichen heißen wir neue Gesichter im Team der Kursleiter/-innen herzlich willkommen. Von A wie Aquafitness bis Z wie Zumba®, wir freuen uns über ein vielfältiges und innovatives Kursangebot - und das vielleicht mit Ihnen?

Falls Sie im Bereich Sport unterrichten möchten, bräuchten Sie eine Ausbildung im Bereich Gymnastik/Sportwissenschaft oder vergleichbare Qualifikationen (C- oder B-Lizenzen, fortgeschrittenes Studium im sportbezogenen Bereich) oder wenn Sie als Physiotherapeut/-in tätig sind und Freude daran haben, Menschen zu einer gesunden Bewegung zu motivieren, dann zögern Sie nicht, sich unverbindlich an Patricia Ulmer-Tempel (aussenstellen1@vhs-tuebingen.de) zu wenden.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und Ihre Ideen für Kurse zu besprechen.



Was wir bieten:

- Praxiserfahrung als Kursleitung
- Umsetzung individueller und innovativer Kursideen an unterschiedlichen Kursorten im gesamten Stadtgebiet und umliegenden Städten und Gemeinden
- Möglichkeit zur Betreuung und Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Kursen
- Ausstellung von Tätigkeitsbescheinigungen
- Zuschuss zur eigenen Kursteilnahme an der vhs Tübingen
- Fort- und Weiterbildungszuschuss



Einfach und
flexibel – die
VR Banking App

Was geht
APP?
Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Mit der VR Banking App geht so ziemlich alles – ganz flexibel, wo auch immer Sie online sind. App einfach herunterladen und morgen kann kommen.



Für iOS



Für Android



Mehr Informationen auf
www.vbidr.de/bankingapp

Volksbank
in der Region

