

**vhs**



Volkshochschule Tübingen e.V.  
Außenstellen im Steinlachtal

Mensch und Natur

Frühjahr / Sommer 2024  
[www.vhs-tuebingen.de](http://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.

	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli
MO	19 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22
DI	20 27	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23
MI	21 28	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24
DO	22 29	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
FR	23 1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	3 10 17 24
SA	24 2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	4 11 18 25
SO	25 3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	5 12 19 26

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

Sommerferien bis zum 07.09.2024



**Programm Steinlachtal  
Frühjahr/Sommer 2024**

**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](http://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](mailto:bodelshausen@vhs-tuebingen.de)

241-81401

**English Conversation B2**

Kleingruppe

Angelika Vipond

Topics of human interest, current affairs, newspaper articles, song texts, poems, short stories, Everyday-English... will be at the centre of our discussions. Participants' own interests and short presentations will be incorporated. Vocabulary building exercises and short written homework will help consolidate fluency. Grammar will be revised as necessary.

Achtung: kein Kurs am 11.04., und 18.04.,  
**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 22.02.**  
**12 Termine, 120,00 €**  
**Steinacker-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](mailto:dusslingen@vhs-tuebingen.de)



### Anmeldung:

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

## Bewegung und Fitness

### Zumba® Fitness

Zumba® ist Spaß, Zumba ist mitreißende Musik, Bewegung und glücklich sein! Das vom Latino-Lebensgefühl inspirierte Tanz- und Fitnessprogramm trainiert ganz nebenbei das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit. Egal welches Fitnessniveau, welcher tänzerische Hintergrund, welches Alter: Jede/-r kann sofort mitmachen. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

241-83200

für Anfänger/-innen  
und Fortgeschrittene

Daniela Gaiser

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 19.02.**

**5 Termine, 40,00 €**

**Kulturhalle Dußlingen, Bühne**

241-83201

für Anfänger/-innen  
und Fortgeschrittene

Daniela Gaiser

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 08.04.**

**12 Termine, 96,00 €**

**Sporthalle auf dem Höhnisch,  
Dußlingen**

### Hatha Yoga

für Anfänger/-innen und  
Wiedereinsteiger/-innen

Manfred Fehrenbach

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

241-83300

**montags 19:00-20:30 Uhr, ab 19.02.**

**11 Termine, 132,00 €**

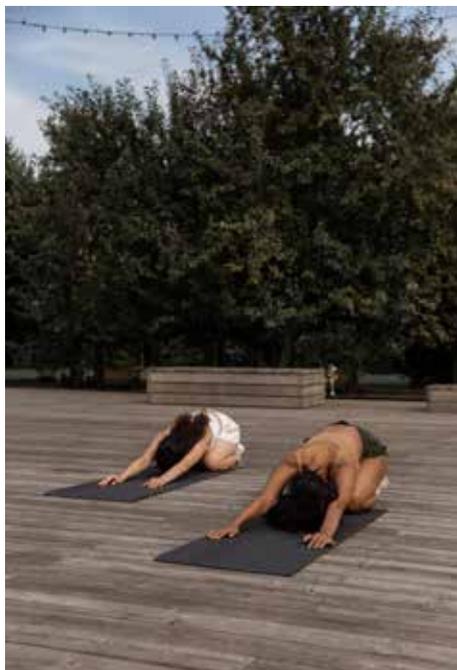
**Kulturhalle Dußlingen, Foyer**

241-83301

**montags 19:00-20:30 Uhr, ab 03.06.**

**8 Termine, 96,00 €**

**Kulturhalle Dußlingen, Foyer**



241-83304

## Hatha-Yoga & Qigong

Erne Greiner

Entdecken Sie mit kleinen Bewegungsabläufen aus der östlichen Tradition eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit, achten auf Ihre Atmung und verbessern Ihre Körperhaltung. Sie üben im Stehen, Sitzen und Liegen. 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. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

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

**montags 17:00-18:30 Uhr, ab 19.02.****9 Termine, 108,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

241-83305

## Hatha-Yoga

Eva-Maria Basile

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 und 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 und für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines festes Kissen.

**mittwochs 18:45-20:00 Uhr, ab 21.02.****8 Termine, 80,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

## 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 Alltags eingesetzt werden können. Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

241-83306

Monika Schramm

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 06.03.****6 Termine, 72,00 €****BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

241-83307

Monika Schramm

**donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab 07.03.****6 Termine, 72,00 €****BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

241-83308

## Hatha-Yoga

Erne Greiner

Entdecken Sie mit kleinen Bewegungsabläufen aus der östlichen Tradition eine neue Bewegungsvielfalt zu Ihrer Gesunderhaltung. Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit, achten auf Ihre Atmung und verbessern Ihre Körperhaltung. Sie üben im Stehen, Sitzen und Liegen. 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 ein-

gesetzt werden können. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Socken. Achtung: kein Kurs am 23.04., und 30.04.,

**dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 20.02.****9 Termine, 108,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

241-83310

## Sommer-Schnupper-Yoga

Monika Schramm

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 Alltags eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte.

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr,****ab 26.06., 4 Termin, 48,00 €****BÜCHEREI MEDIOTHEK Dußlingen**

## Ganzheitliches Rückentraining

Hermine Zürn, Irmhild Zwiener

Für alle, die beweglich und fit bleiben möchten. Der Kurs umfasst Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen von Kopf bis Fuß mit und ohne Gerät. Schwerpunkt ist die stabilisierende Rumpfmuskulatur und es gibt Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe.

241-83340

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 22.02.  
10 Termine, 80,00 €  
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

241-83341

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 06.06.  
7 Termine, 56,00 €  
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

241-83342

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 22.02.  
10 Termine, 80,00 €  
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

241-83343

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 06.06.  
7 Termine, 56,00 €  
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

241-83345

## Sturzprophylaxe

Iris Dürr

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

**montags 10:00-11:00 Uhr, ab 19.02.  
10 Termine, 106,60 €  
Kulturhalle Dußlingen, Foyer**



## 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.

241-83346

**mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 28.02.  
9 Termine, 72,00 €  
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

241-83347

**mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 05.06.  
7 Termine, 56,00 €  
Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

## Mössingen

### Leitung: Susanne Waidmann

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

Auskunft: 07473 272084, Fax: 07473 272085

E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Mittwoch, 09:30 - 13:00 Uhr, Donnerstag, 14:30 - 16:30 Uhr

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.



### Auskunft und Anmeldung:

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

## Bürgerschaftliches Engagement

241-86150

### Smartphone und Tablet Grundlagen

**NEU!**

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

Josef Buschbacher

Bei diesem Einführungskurs zur Nutzung von Smartphones und Tablets wird schwerpunktmäßig auf die Einstellungen, also der Schaltzentrale zur Konfiguration der Geräte, eingegangen. Weiterhin werden Sicherheitsfragen bei der Anwendung der Geräte thematisiert. Auch wird uns beschäftigen, welche Apps sinnvoll sind und einen wirklichen Nutzen bringen. Der Fokus liegt auf Android-Geräten, aber auch Apple-Benutzer können diesen Kurs nutzen.

Der Referent steht im Anschluss für weitere Fragen zur Verfügung.

**Donnerstag, 16.05., 19:00-20:30 Uhr  
ohne Gebühr  
SIC Mössingen, Rathof 1,  
Mössingen**

## Vortrag

241-86300V

**NEU!**

### Polyneuropathie – Erkrankung der peripheren Nerven

Vortrag mit Prof. Dr. med. Alexander Grimm, Facharzt für Neurologie, Tübingen  
Bei einer Polyneuropathie handelt es sich um eine Schädigung von peripheren Nerven. Es können verschiedene Nerven betroffen sein und etwa die Muskelversorgung oder die Sensibilität der Haut in Mitleidenchaft ziehen. Zu den häufigsten Ursachen der Nervenschädigung gehören Diabetes mellitus und anhaltender Alkoholmissbrauch. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von anderen Ursachen für eine Polyneuropathie. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

**Donnerstag, 18.04., 19:30-20:30 Uhr  
Eintritt frei, Anmeldung erbeten.  
Pausa Tonnenhalle Mössingen,  
Vortragsraum, Löwensteinplatz 1**

Alles Gute.

**KVBW**

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

**Malen**

241-86200

**NEU!****Acrylmalerei:  
Kleinformatiges**

für Anfänger und Fortgeschrittene

Barbara Helmschrott-Betz

Den Aufbruch und die Stimmung des Frühlings nehmen wir in den Kurs „Kleinformatiges“ mit. Wir schaffen mehrere kleine Kunstwerke, welches jedes für sich von allen Seiten glänzen darf. Sie können aus Experimentierfreude entstehen, eine Geschichte erzählen, einzeln oder als Arrangement mehrerer Bilder wirken. Auf kleinen Formaten gelingt „fast“ alles und kann „fast“ alles gemacht werden. Sie können verschiedene Techniken der Acrylmalerei, Collage/Decollage, grafische Elemente oder Wachsarbeiten anwenden, gezielt ein Thema umsetzen oder dem Zufall folgen. Das Kurssthema darf für Sie eine Inspiration sein. Sie sind nicht daran gebunden. Bitte bringen Sie Vesper und Getränk mit; die Pausen werden individuell eingerichtet.

Bitte mitbringen: Mehrere Malgründe in kleinen Formaten (bis ca. 20x20cm, etwa 8 Stück, als Keilrahmen, Holzstücke, Kartons), Acrylfarben nach Belieben, Zeichensensilien (Bleistift, Buntstifte, ...), verschiedene Borstenpinsel, flacher breiterer Kurzhaarpinsel, Spachtel (z.B. alte Kreditkarte), mehrere Lappen aus Baumwolle (altes T-Shirt), Küchenschwamm, mehrere Malteller (z.B. Pappteller), Plastikgefäße (z.B. Margarinebecher), Wasserbecher (z.B. Gürkenglas), Küchenkrepp, verschiedene Papiere für Collage (z.B. Zeitungen, Zeitschriften, Butterbrotpapier), Schere, Fön, Arbeitskleidung. Falls vorhanden: Acrylbinder, kleine Farbrolle, Kohle, Grafit, Ölpastellkreiden, Transparentpapier, Kopierpapier für Skizzen.

**Samstag, 13.04., 9:30-17:30 Uhr, 74,70 €**  
**Quenstedt Gymnasium Mössingen,**  
**Goethestr. 25, Raum 009**

**Outdoor**

241-86304

**Bogenschießen –  
Einführung**

Erich Wälde

Bogenschießen ist eine sehr alte Kulturtechnik, die auch in der heutigen Zeit als sportliche Betätigung ihre Anhänger hat. Es bietet Möglichkeiten, den eigenen Körper besser kennenzulernen sowie Kraft und Konzentration zu üben. Ebenso erhalten Sie Kenntnisse über das Sehen und die Ausrüstung. Unter fachkundiger Anleitung und mit Ausrüstung des Vereins für Bogenschießen können Sie Ihre ersten Versuche in dieser faszinierenden Sportart unternehmen. Die Kurstermine finden im Freien auf dem Platz des BSV Steinlachtal statt. Bei Regenwetter finden die Termine nicht statt. Treffpunkt: BSV Steinlachtal, Im Weiten Hart, Mössingen

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Gürtel

**mittwochs 17:00-19:00 Uhr, ab 12.06.****4 Termine, 64,00 €****BSV Steinlachtal, Im Weiten Hart,  
Mössingen**

## Bewegung und Fitness

241-86305

### Hatha-Yoga

Andrea Boll-Jordan

Mit wohlthuenden 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 19.02.**

**12 Termine, 144,00 €**

**Gottlieb-Rühle-Schule 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.

241-86306

Melanie Adis

**dienstags 17:45-19:15 Uhr,  
ab 20.02., 12 Termine, 144,00 €**  
**Ortschaftsverw. Öschingen,  
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

Achtung: kein Kurs am 30.04., und 7.05.24

241-86307

Melanie Adis

**dienstags 19:30-21:00 Uhr,  
ab 20.02., 12 Termine, 144,00 €**  
**Ortschaftsverw. Öschingen,  
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

Achtung: kein Kurs am 30.04., und 7.05.24



241-86320

**Bauch-Beine-Po**

Körpertraining und Bewegung mit Musik

Susanne Ayen

Dieser Kurs richtet sich an 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 strafft die Muskeln und schärft die Konturen. Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung.

**montags 18:50-19:50 Uhr, ab 19.02.****15 Termine, 120,00 €****Jahnturnhalle Gymnastikraum Mössingen, Goethestr. 29**

241-86321

**Fit im Alltag**

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Damaris Hirn

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungsübungen für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger/-innen.

Bitte eigene Gymnastikmatte und großes Handtuch mitbringen. Kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02.****10 Termine, 54,80 €, Turnhalle****Bästenhardt, Hallstattstraße 32****Alle Veranstaltungen**

finden Sie auch im Internet unter:

**www.vhs-tuebingen.de**

241-86322

**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 20.02.****15 Termine, 120,00 €****Jahnturnhalle Gymnastikraum Mössingen, Goethestr. 29**

241-86324

**deepWork®-Training**

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 mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk. Achtung: kein Kurs am 29.04., 06.05., 24.06.

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab 19.02.**

**16 Termine, 128,00 €, Jahnturnhalle Gymnastikraum Mössingen, Goethestr. 29**

241-86331

## **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 Rumpfmuskulatur 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 suchen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk.

**donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 22.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Feuerwehrhaus Mössingen, Goethestr. 9**



241-86332

## **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 regelmäßigem 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 22.02.**

**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 Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

241-86342

Susanne Ayen

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.02.  
15 Termine, 120,00 €, Jahnturnhalle  
Gymnastikraum Mössingen,  
Goethestr. 29**

241-86344

Natalia Anziferow

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab 21.02.  
15 Termine, 120,00 €  
Jahnturnhalle Gymnastikraum  
Mössingen, Goethestr. 29**

241-86346

Anne Ehmann

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 22.02.  
14 Termine, 112,00 €  
Jahnturnhalle Gymnastikraum  
Mössingen, Goethestr. 29**

241-86347

Ingrid Seidel

**freitags 17:30-18:30 Uhr, ab 23.02.  
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 Gleichgewicht/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.

241-86351

Ellenore Steinhilber

**freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 23.02.  
10 Termine, 80,00 €  
Evangelisches Bildungshaus  
Mössingen, Goethestraße**

241-86352

Ellenore Steinhilber

**freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 23.02.  
10 Termine, 80,00 €  
Evangelisches Bildungshaus  
Mössingen, Goethestraße**

### Online-Kurse



aus allen Fachbereichen gibt es unter:  
**[www.vhs-tuebingen.de/kurse/  
online-angebote](http://www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote)**



241-86353

Ellenore Steinhilber

**freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 07.06.****5 Termine, 40,00 €, Evangelisches Bildungshaus, Mössingen, Goethestr.**

Achtung: kein Kurs am 14.06., 21.06., 12.07.

241-86354

Ellenore Steinhilber

**freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 07.06.****5 Termine, 40,00 €, Evangelisches Bildungshaus, Mössingen, Goethestr.**

Achtung: kein Kurs am 14.06., 21.06., 12.07.

## Rund ums Wasser

241-86360

### Power Aquawalking und Power Aquajogging

Klaus Wizemann

Dieser Power-Aquakurs beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Bewegung im Wasser macht Spaß, reduziert Stress und baut gelenkschonend die Muskulatur auf. In diesem Kurs wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Aquawalking und Aquajogging kennen. Der Eintritt für das Hallenbad ist extra zu bezahlen. Voraussetzung: Sie sollten schwimmen können. Der Kurs findet im tiefen Wasser statt.

**dienstags 18:30-19:15 Uhr, ab 20.02., 10 Termine, 70,00 €****Hallenbad Mössingen, Goethestraße 35**

## Kinderschwimmkurs

Die Freude an der Bewegung im Wasser und erste Grundformen des Schwimmens stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Mit altersgerechten Spielen und Übungen werden die Kleinsten an das Element Wasser gewöhnt und an erste Schwimmbewegungen herangeführt. Es werden verschiedene Hilfsmittel ausprobiert und mit Spielen und Liedern wird die Neugier aufs Wasser geweckt.

Die Kinder werden von der Kursleiterin in der Garderobe abgeholt und sollten umgezogen sein.

Eintritt in das Hallenbad sind ist der Teilnehmergebühr nicht enthalten und muss im Hallenbad selbst bezahlt werden.

241-86362

für Anfänger ab 5 Jahren

Svenja Hentschel

**dienstags 13:30-14:15 Uhr, ab 20.02.****15 Termine, 129,00 €****Hallenbad Mössingen, Goethestraße 35**

241-86363

für Anfänger ab 5 Jahren

Svenja Hentschel

**dienstags 14:15-15:00 Uhr, ab 20.02.****15 Termine, 129,00 €****Hallenbad Mössingen, Goethestraße 35**

241-86364

**Kinderschwimmkurs**

mit ersten Schwimmkenntnissen

Svenja Hentschel

Ein Kurs für Kinder, die erste Schwimmkenntnisse mitbringen, ohne Angst tauchen und sich im Wasser wohl fühlen. Die Schwimmkenntnisse werden in einer Kleingruppe spielerisch vertieft. Geübt werden die Arm- und Beintechnik des Brustschwimmens. Die Kinder werden von der Kursleiterin in der Garderobe abgeholt und sollten umgezogen sein. Eintritt in das Hallenbad ist in der Teilnehmergebühr nicht enthalten und muss im Hallenbad bezahlt werden.

**dienstags 15:00-15:45 Uhr, ab 20.02.****15 Termine, 129,00 €****Hallenbad Mössingen, Goethestraße 35**

241-86365

**Kinderschwimmkurs**

für wassergewöhnte Kinder

Svenja Hentschel

Ein Kurs für Kinder, die Wasser gewöhnt sind und ohne Angst tauchen und sich im Wasser wohl fühlen. Die Schwimmkenntnisse werden in einer Kleingruppe spielerisch vertieft. Geübt werden die Arm- und Beintechnik des Brustschwimmens.

Die Kinder werden von der Kursleiterin in der Garderobe abgeholt und sollten umgezogen sein.

Eintritt in das Hallenbad ist in der Teilnehmergebühr nicht enthalten und muss im Hallenbad bezahlt werden.

**dienstags 15:45-16:30 Uhr, ab 20.02.****15 Termine, 129,00 €****Hallenbad Mössingen, Goethestraße 35****Essen und Trinken**

241-86374

**Die Küche aus Mauritius**

Sona Hannaleck

Wir werden bunte Gerichte von der Insel Mauritius im Indischen Ozean kochen und gemeinsam genießen! Mauritische Gerichte sind nicht nur farbenfroh, sondern auch reich an Aromen und Gewürzen. Das Essen aus Mauritius ist eine Mischung aus indischen, afrikanischen und chinesischen Einflüssen, ebenso wie der europäischen Kolonialherren Frankreich und England. Macht eine Entdeckungsreise mit diesem Menü! Unser Menü: Croquettes de Saumon – Salmon Patties, Piment Cari Frite / Du Pain Frite – Paprika & Brot Küchlein, Coconut-Tamarind-Mint Chutney, Daube de Poulet avec Riz – Hähnchen in Weinsauce mit Reis, Mines Frite – Mauritian Chow Mein, Beignets de Bananas – Banana Fritters mit Eiscreme

Lebensmittelkosten: ca. 15,00 € inkl. Getränke sind im Kurs zu bezahlen.

**Alle Veranstaltungen**

finden Sie auch im Internet unter:

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

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

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.

**Freitag, 12.04., 18:15-22:00 Uhr**  
**30,00 €.** Steinlachschiele Mössingen,  
 Küche, Goethestr. 17

241-86375

## Tapas und Paella

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-Kartöfelchen mit Mojo Rojo und Mojo Verde, Kartoffeltortilla, Fleischbällchen in Tomatensauce, Gefüllte Thunfischtaschen, Hähnchenspieße in Sherrysauce und zum süßen Abschluss Birnen in Rotwein. Lebensmittelkosten: ca. 16,00 € sind im Kurs zu bezahlen. Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

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.

**Freitag, 28.06., 18:00-21:45 Uhr, 30,00 €**  
**Steinlachschiele Mössingen, Küche,**  
**Goethestr. 17**

## Sprachen

241-86414

## Englisch A2.2/B1

Angelika Vipond

Dieser Kurs ist für alle (mit etwa 5-6 Jahren Schulenglisch), die ihre Sprechfertigkeiten auffrischen und verbessern wollen. Wir

werden mit viel Spaß unsere Interessen, Erlebnisse, Unternehmungen usw. mit Hilfe der Themen im Buch sowie extra Lesetexten austauschen. Die Wortschatz- und Grammatikaufgaben des Lehrwerkes vertiefen den Lernerfolg.

Lehrbuch: Let's Talk Now B1 Everyday Conversation in English, ISBN 978-3-12-605556-7, Klett Verlag

Achtung: kein Kurs am 10.04., und 17.04.,

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 21.02.**  
**10 Termine, 100,00 €, Containerraum 1,**  
**Mössingen, Goethestraße 15**

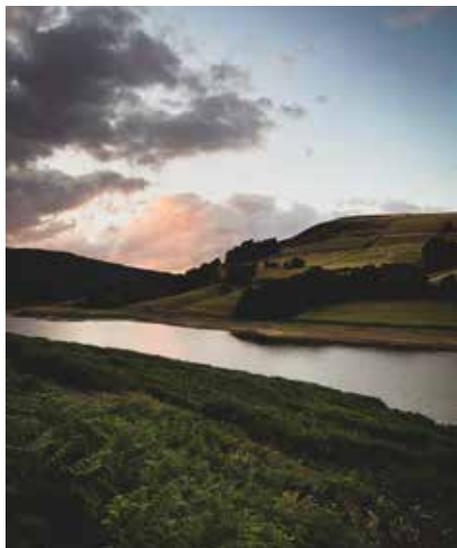
241-86415

## Let's talk (B2)

Karla Theil

Talking English is great fun. Meeting new interesting people is fun. We'll talk about travels, other cultures, songs, short stories and the topic of this semester, „Mensch und Natur“. Vocabulary training and grammar repetition will also be part of our lessons.

**montags 08:15-09:45 Uhr, ab 19.02.**  
**14 Termine, 140,00 €, Containerraum 1,**  
**Mössingen, Goethestraße 15**



241-86416

**English Refresher B1/2 Part 8**

Manuela Würz

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 17:30-19:00 Uhr, ab 13.03.****12 Termine, 120,00 €****Pausa Tonnenhalle Mössingen, Vortragsraum, Löwensteinplatz 1**

241-86418

**English Conversation C1**

Karla Theil

Present day problems, current political events, short stories and aspects of the topic of this semester „Mensch und Natur“ will be discussed in our group. Vocabulary training and grammar repetition will also be part of our lessons.

**montags 10:00-11:30 Uhr, ab 19.02.****14 Termine, 140,00 €, Containerraum 1, Mössingen, Goethestraße 15,**

241-86420

**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

**dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab 05.03.****12 Termine, 120,00 €, Containerraum 1, Mössingen, Goethestraße 15,**

241-86445

**Spanisch B1**

Roxana Farfán

Die erste Schritte im Niveau B1 sind gemacht und nun wird die Sprachkompetenz erweitert. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich eingeladen, unverbindlich zu schnuppern. Achtung: kein Kurs am 14.05., Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Band 1 Lektion 4, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514684-6

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 27.02.****15 Termine, 150,00 €****Containerraum 1, Mössingen, Goethestraße 15,**

i

**Online-Sprachtests**

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

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

241-86447

## Conversación con diferentes textos B2

Rocio Botella Muñoz

Seguimos conversando en español con textos sobre diferentes temas de actualidad, cultura, sociedad, etc., para mejorar la expresión oral y la gramática. Te esperamos.

**montags 19:00-20:30 Uhr, ab 19.02.**

**15 Termine, 150,00 €**

**Containerraum 1, Mössingen,  
Goethestraße 15,**

## Einstiegskurse Computer und Smartphone

241-86501

## Umgang mit dem Smartphone

langsameres Lerntempo

Josef Buschbacher

In diesem Kurs werden die Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone, beglei-

tet durch Übungen vermittelt. Als Basis wird ein SAMSUNG-Smartphone mit Android-Betriebssystem verwendet. Das Seminar ist auch für Besitzer eines iPhones von Apple geeignet.

**Donnerstag, 11.04., 18:00-20:30 Uhr  
26,60 €**

**Senioren-Internet-Café (SIC)  
Mössingen, Rathof 1**

241-86502

## Einstieg im Umgang mit MS Office

Josef Buschbacher

MS Office heißt jetzt Microsoft 365. In diesem Kurs werden die Grundstrukturen des kostenpflichtigen Office-Paketes von Microsoft und den darin enthaltenen Programmen WORD, EXCEL, PowerPoint etc. erläutert. Auf Wunsch der Teilnehmer können auch aus den 9 enthaltenen Modulen einzelne Anwendung präsentiert werden.

**Donnerstag, 25.04., 18:00-20:30 Uhr  
26,60 €, Senioren-Internet-Café (SIC)  
Mössingen, Rathof 1**

**NEU!****NEU!**

## Nehren

### Leitung: Susanne Drazdil

Dußlinger Straße 34, 72147 Nehren

Auskunft: Tel.: 07473 379198

E-Mail: [nehren@vhs-tuebingen.de](mailto:nehren@vhs-tuebingen.de)

### Anmeldung:

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



## Recht

241-87100

### Arbeitsrecht verständlich erklärt

**NEU!**

Melanie Schulz

Dieser praxisorientierte Vortrag bietet einen fundierten Überblick über verschiedene Themengebiete des Arbeitsrechts. Die Teilnehmer/-innen erhalten klare Einblicke in die Ausgestaltung von Arbeitsverträgen, Kündigungs- und Urlaubsregelungen und rechtliche Aspekte des Arbeitsplatzes.

Der Themenvortrag vermittelt essentielles Wissen, um arbeitsrechtliche Fragen zu verstehen und im beruflichen Alltag sicher zu navigieren.

Gasthof Schwanen, Hauptstr. 28, 72147 Nehren

Bitte mitbringen: Stift und Papier

**Donnerstag, 22.02., 17:00-19:00 Uhr  
13,30 €**

**Gasthaus Schwanen, Nehren**

241-87101

### Arbeitszeugnisprache richtig verstehen

**NEU!**

Melanie Schulz

Dieser Kurs enthüllt die verborgenen Botschaften in Arbeitszeugnissen, sei es für Bewerbungen oder auch Bewertungen.

Teilnehmende lernen, subtile Formulierungen zu entschlüsseln, Kontexte zu verstehen und zwischen den Zeilen zu lesen. Es besteht die Möglichkeit, eigene Zeugnisse mitzubringen und im Anschluss an den Vortrag zu besprechen.

Gasthof Schwanen, Hauptstr. 28, 72147 Nehren, Bitte mitbringen: Stift und Papier

**Donnerstag, 7.03., 17:00-19:30 Uhr  
16,70 €**

**Gasthaus Schwanen, Nehren**

## Outdoor

241-87301

### Kräuterwanderung im Frühjahr

Sabine Haug

Heimische Blüten und Pflanzen entdecken und deren Heilwirkung kennenlernen!

Gerade jetzt im Frühjahr wollen wir unser Immunsystem auf Vordermann bringen. Die Natur überschüttet uns mit frischen Pflanzen, Blüten, Düften und einem satten Grün. Auf unserer Entdeckungstour durch heimische Wiesen lassen wir uns begeistern von verschiedenen Frühjahrskräutern, Baumblüten und deren kraftvolles Heilungspotential. Wilde Powerpflanzen, die uns das ganze Jahr über heilkräftig unterstützen durch Tees, Pesto, Salat, Gemüse, Smoothies. So wird das Immunsystem gestärkt und unsere Gesundheit positiv unterstützt.

Ein Kräuter-Snack inklusive!

Ebenso zeige ich Ihnen, wie Sie sich zu Hause ganz schnell eine eigene Frühlings-Gesichtscreme herstellen können, chemiefrei und ohne Konservierungsstoffe. Rezeptbuch zur wilden Küche einschließlich Cremeherstellung kann im Kurs für 5,00 € erworben werden.

Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Voraussetzung: gut zu Fuß mit festem Schuhwerk und wettergerechter Kleidung, kleiner Rucksack mit Sammeltüte, Getränk und kleines Vesper.

Treffpunkt : Parkplatz Schwanholz, Nehren  
Anmeldung erforderlich.

**Freitag, 26.04., 17:30-19:30 Uhr, 16,00 €**  
**Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung**



241-87302

## Wassertreten nach Kneipp und Wildkräuter entdecken

Sabine Haug

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen. Pfarrer Kneipp“

Wasser ist vielleicht das älteste Heilmittel der Welt – dies erkannte auch Pfarrer Kneipp, der das Wassertreten in seine Heiltherapie einbaute. Pfarrer Kneipp war davon überzeugt, dass die Anwendungen mit kaltem Wasser viele heilende Effekte auf unseren Körper hat. Besonders bei Ve-

nenleiden, Kreislauf- und Wechseljahrbeschwerden. Wassertreten vor Ort und mehr erfahren über die Kneipp'sche Wasserheilkunde mit praktischen Tipps gleich für Ihren Alltag. Danach lernen wir noch die 3 wichtigsten Kneipp'schen Heilkräuter kennen, die unsere Gesundheit positiv unterstützen. Zum Abschluß gibt es einen Kräutersnack. Treffpunkt: Kneipp-Anlage im Kurgarten Erpfingen, Gemeinde Sonnenbühl, Hauptstraße 2, 72820 Sonnenbühl, eigene Anfahrt  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte Vesper und Getränk mitbringen.

**Samstag, 15.06.,**  
**11:00-14:00 Uhr, 18,00 €**

**Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung**

## Meditation

241-87303

### Mit Meditation zu innerer Balance

Sabine Fischer

Meditation beruhigt unsere Gedanken und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete praktische Übungen mit verschiedenen Meditationstechniken zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag finden. Lernen Sie, dadurch Geist und Körper zu stärken und zu innerer Balance zu finden.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, kleines Kissen, Meditationskissen oder Yogablock, warme Socken, Decke

**montags 18:00-19:30 Uhr, ab 19.02.**

**7 Termine, 84,00 €**  
**Feuerwehrhaus Nehren,**  
**Franz-Fecht-Strasse 27**

## Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:  
**[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)**





## Bewegung und Fitness

241-87300

### 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 18:00-19:30 Uhr, ab 05.03.**

**12 Termine, 144,00 €**

**Feuerwehrhaus Nehren,  
Franz-Fecht-Strasse 27**

241-87320

### 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

**montags 19:15-20:15 Uhr, ab 19.02.**

**18 Termine, 144,00 €**

**Kirschenfeldschule Nehren, Turnhalle**

### Mama-fit mit Baby

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 werden, sofern sie mögen, spielerisch in die Übungen mit einbezogen. Teilnehmen können alle Mamas, deren frauenärztliches „OK“ vorliegt. Ein Rückbildungskurs sollte bereits stattgefunden haben oder parallel besucht werden. Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch, Getränk und ggf. Babytrage.

241-87326

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 23.02.****8 Termine, 64,00 €****Bürgerhaus Nehren,  
Schwingbodenraum,  
Bohlstraße 2 und 4**

241-87327

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**freitags 10:45-11:45 Uhr, ab 23.02.****8 Termine, 64,00 €****Bürgerhaus Nehren,  
Schwingbodenraum,  
Bohlstraße 2 und 4**

241-87328

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**freitags 09:30-10:30 Uhr****ab 03.05., 8 Termine, 64,00 €****Bürgerhaus Nehren,  
Schwingbodenraum,  
Bohlstraße 2 und 4**

241-87329

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

**freitags 10:45-11:45 Uhr****ab 03.05., 8 Termine, 64,00 €****Bürgerhaus Nehren,  
Schwingbodenraum,  
Bohlstraße 2 und 4**

## Stretching und Faszientraining

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 Faszien Training kann diesen Belastungen entgegenwirken. Geeignet für jedes Alter und eine ausgezeichnete Ergänzung zu anderen Aktivitäten. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte und ein großes Handtuch (Duschtuch) mit.

241-87340

Elena Ziegler

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr,****ab 07.03., 7 Termine, 56,00 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

241-87341

Elena Ziegler

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr****ab 06.06., 7 Termine, 56,00 €****Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum, Bohlstraße 2 und 4**

## Alle Veranstaltungen



finden Sie auch im Internet unter:

**www.vhs-tuebingen.de**

241-87351

### **Nicht nur Bauch, Beine, Po!**

Angela Bodemer

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauer-elementen 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.

Achtung: kein Kurs am 17.06.,

**montags 19:15-20:15 Uhr, ab 19.02.**

**18 Termine, 144,00 €**

**Bürgerhaus Nehren, Schwingboden-  
raum, Bohlstraße 2 und 4**

241-87356

### **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. Achtung: kein Kurs am 17.06.,

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 19.02.**

**18 Termine, 144,00 €**

**Bürgerhaus Nehren, Schwingboden-  
raum, Bohlstraße 2 und 4**



## Englisch

241-87400

### **Englisch Kurs für den Urlaub und Small Talk**

Helga Kansy PhD

Dieser Kurs lädt ein, viel zu sprechen, sich auf Reisen besser unterhalten zu können UND die Welt des small talks kennenzulernen. Gerne werden Wünsche der Teilnehmer/-innen miteinbezogen. Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

**dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 20.02.**

**15 Termine, 150,00 €**

**Bürger- & Vereinshaus Nehren**

## Offerdingen

**Leitung: Ingrid Blaich**

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Offerdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de

**Anmeldung:**

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



### Literatur

241-88005

#### Literatur im Gespräch

Kleingruppe

Dr. Herbert Kech

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 Leseindrücke und Leseerfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Achtung: unregelmäßige Termine

**montags, 20:00-21:30 Uhr**

**Termine: 19.02., 18.03., 15.04.,**

**13.05., 17.06.24**

**60,00 €, Gemeindebücherei Offerdingen**



### Malen

241-88210

#### Frühlingsstimmung auf der Leinwand

**NEU!**

Susanne Fauser

Im Februar kann man es kaum mehr erwarten. Der Frühling zieht ins Land. Zartes Grün versteckt sich noch in Knospen, die kurz vor dem Aufbrechen sind. Klare kühle Farben und erdige Töne bestimmen die Landschaft. Fühl dich inspiriert. Diese Farbklänge des Frühlingserwachens fangen wir ein in grafischen Flächen. Wir experimentieren mit Strukturen und Proportionen. Mit Papieren und Farben malen, kleben und drucken wir. Abstraktionen oder Formen von Landschaften, Zweige, Knospen entstehen und zaubern den Frühling auf die Leinwand. Im Kurs können Leinwände je nach Größe und Acrylfarben zu 25,00 € pro qm Leinwand erworben werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Malerkittel, Pinsel aller Art, Spachteln aller Art, Lappen, Acrylfarben, Öl- oder Pastell-Kreiden, was du Zuhause hast. Zeitungsschnipsel, Papiere aller Art, Klebstoff, Materialien, die sich im Haushalt finden um eine Struktur zu drucken, wie Schwämme, Wellkarton, Knisterfolie, Kartoffel...

**Samstag, 24.02., 13:00-17:00 Uhr**

**37,30 €, Burghof-Schule Offerdingen,  
Kursraum K**

## Kunstexkursion

241-88104

**NEU!**

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

im 50. Jubiläumsjahr

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.

Treffpunkt: Sportplatz Dettingen, Härlesweg 59, 72108 Rottenburg  
Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Donnerstag, 13.06., 17:00-18:30 Uhr**  
**20,00 €**

**Treffpunkt: Sportplatz Dettingen, Härlesweg 59, 72108 Rottenburg**

## Besichtigung

241-88101

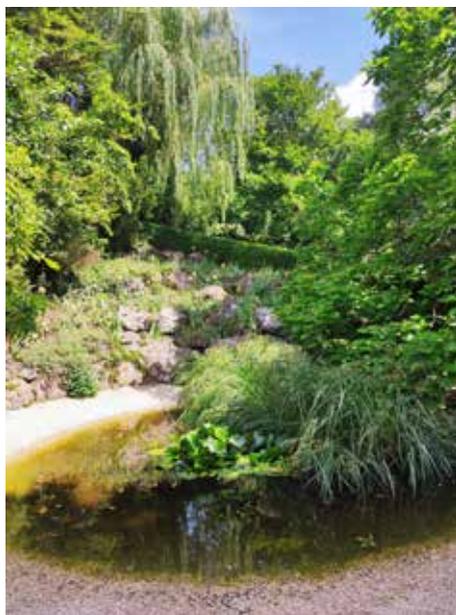
**NEU!**

### Betriebsbesichtigung Gargiulo GmbH

Vincenzo Gargiulo



Wir laden zur Betriebsbesichtigung in unser Werk 4 in Nehren ein. Dort stellen wir Kunststoffprofile aus PVC für Fenster und Fassaden im Extrusionsverfahren her. Außerdem erhalten Sie Einblick in unseren hauseigenen Werkzeugbau.



Veranstaltungsort: Firma Gargiulo, Daimlerstr. 21, Werk 4, 72147 Nehren

**Freitag, 8.03., 9:30-10:30 Uhr**  
**8,00 €, Firma Gargiulo, Daimlerstr. 21, Werk 4, 72147 Nehren**

## Kunst und Kunsthandwerk

241-88201

### Blumenmädchenreigen

Ingrid Blaich

Auf einem mit Schafwolle umwickelten Styroporing werden wir Blumenmädchen/-kinder nach eigenen Farbwünschen platzieren. Es entsteht ein liebevoller Reigen. Die Blumenmädchen werden in Wickel- und Nadelfilztechnik erstellt. Die Anzahl der Blumenkinder bestimmen sie selbst. In der Mitte des Kranzes kann ein Teelicht im Glas gestellt werden. Als Deko ist der Kranz für Kindergeburtstage, als Ganzjahresdekoration oder als ein Geschenk für einen lieben Menschen geeignet. Materialkosten je nach

Verbrauch ab 17 Euro. Kursort: Filsenbergstraße 12/1, 72131 Ofterdingen. Bitte mitbringen, falls vorhanden. 1 Schere, Filznadel fein, Filzunterlage aus Schaumstoff. Materialkosten je nach Verbrauch ab 17,- €.

**Freitag, 21.06., 15:00-18:30 Uhr**  
**32,70 €, Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung**

241-88202

## **Dekorative Stehlen aus Weide**

Monika Frischknecht

Erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin diese alte Handwerkskunst und flechten aus ungeschälter Weide naturnahe Deko-Stehlen, die sich überall im Garten harmonisch einfügen. Materialkosten ab 10,00 €, je Stehle, werden je nach Verbrauch im Kurs bezahlt.

**Mittwoch, 12.06., 18:00-21:30 Uhr**  
**32,70 €, Ofterdinger Mühle, Mühlstr. 26, 72131 Ofterdingen**

241-88203

## **Bienenwachstücher selbst gemacht.**

Anneliese Braitmaier

Als Alternative zu Frischhalte- und Alufolie. Es kann viel Abfall vermieden werden, da die Bienenwachstücher bis zu 1 Jahr zum Einpacken oder Abdecken von Lebensmitteln verwendet werden können, sie sind dann biologisch abbaubar.

Materialkosten von 10,00 € incl. Skript, sind im Kurs zu bezahlen. Bei Abmeldung später als drei Werktagen vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Eingang der Schule: der Erweiterungsbau zur Küche befindet sich gegenüber der Burghofhalle.

Bitte mitbringen: 1 Bügeleisen, Zick-Zackschere, Schere, gewaschene Stoffreste ca

25 x 25, 30 x 30 cm und größer, es werden ca 4-5 Tücher in unterschiedlichen Größen zum Mitnehmen hergestellt.

**Freitag, 15.03., 19:00-22:00 Uhr, 24,00 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

## **Gesundheitspflege**

241-88301

## **Kräutertag – Wildpflanzenführung im Frühling**

mit anschließendem Zubereiten eines Wildpflanzenbüffet

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie die Schätze der Natur in Hecken und Wiesen bei einem Wildpflanzen-spaziergang kennen. Sie erfahren vieles über die Verwendung der Wildpflanzen in der Küche als Tee, als Heilpflanze uws., wir sammeln einige Pflanzen, die restlichen werden von der Kursleiterin mitgebracht, im Anschluss an die Führung bereiten wir in der Schulküche ein Wildpflanzenbüffet zum Genießen zu.

Materialkosten von 14,00 €, inkl. Rezeptscript und Pflanzen, sind im Kurs zu bezahlen. Bei Abmeldung später als drei Werktagen vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Parkplatz Ofterdingen, Waldspielplatz Siebeneich Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, 2 Schraubdeckelgläser ca 200 ml, Klebeetiketten

**Samstag, 04.05., 16:30-21:30 Uhr**  
**30,00 €, Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung**

## **Alle Veranstaltungen**

finden Sie auch im Internet unter:

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



241-88302

## Alte Hausmittel neu entdeckt – Salben kochen leicht gemacht

**NEU!**

Anneliese Braitmaier

Sie lernen im Kurs die Herstellung von Salben auf Ölbasis und die wunderbare Welt der Kräuter, Wildkräuter und Wurzeln kennen und wie vielfältig man daraus verschiedene Salben herstellen kann. Lassen Sie sich überraschen. Das Material wird von der Kursleiterin besorgt.

Materialkosten von 12,00 € incl. Rezeptheft, sind im Kurs zu bezahlen.

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.

Eingang der Schule: der Erweiterungsbau zur Küche befindet sich gegenüber der Burghofhalle.

Bitte mitbringen: 2 mittelgroße Edelstahlschüsseln, Geschirrtuch, 1 Holzkochlöffel, 1 kl. Schöpflöffel, 1 Messer, Schneidebrett, 1 kleiner Löffel, 1 kleiner Teller, Papier, Kugelschreiber, Schere, Klebeetiketten, 3 leere Cremedosen oder kleine Gläschen, 1 Glas mit Schraubdeckel ca 100-150 ml

**Freitag, 7.06., 19:00-22:00 Uhr**

**24,00 €**

**Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

## Entspannung

241-88304

## Die Praxis der Achtsamkeit

Katja Rambaum

Der Kurs enthält Elemente des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – ein Achtsamkeits-Training, bei dem die Haltung der Achtsamkeit eingeübt wird. Diese Haltung kann hilfreich sein im Umgang mit Herausforderungen und Belastungen – sei es, dass sie von außen auf uns zukommen

oder in unserem Inneren entstehen. Wir werden praktische Übungen (angeleitete Meditationen und einfache Übungen aus dem

Yoga), inhaltliche Impulse aus der Psychologie sowie den Austausch in der Gruppe miteinander kombinieren. Ein Kurshandbuch sowie mehrere Audiodateien ermöglichen es den Teilnehmer/-innen, sich auch zuhause der Achtsamkeitspraxis zu widmen. Der Kurs ist sowohl zum Kennenlernen als auch zur Vertiefung der Achtsamkeit geeignet.

Bitte mitbringen: dicke Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte.

**Termine: 11.04., 25.04., 2.05., 16.05., 19:30-21:00 Uhr**

**48,00 €**

**Zehntscheuer Ofterdingen**



## Bewegung und Fitness

241-88306

### Yoga – Ich bin in Bewegung

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 anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrung mit Yoga ist nicht erforderlich. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga oder Fitnessmatte, Decke, Yoga-Rolle oder Yoga-Bolster.

**mittwochs 18:30-19:45 Uhr, ab 21.02.**

**15 Termine, 150,00 €, Burghof-Schule  
Offerdingen, Musikraum**

241-88320

### 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 Pilatesübungen 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 Kleinhanteln (1-1,5 kg) mit.

**mittwochs 20:20-21:20 Uhr, ab 21.02.**

**10 Termine, 80,00 €**

**Zehntscheuer Offerdingen**

241-88322

### Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

Gerlinde Fries

Der Beckenboden ist keine langweilige Muskulatur, die uns „dicht“ hält, sondern das Energiezentrum unseres Körpers. Er richtet unsere Wirbelsäule auf, entlastet den Rücken und verbessert die Körperhaltung. Er kann helfen, Inkontinenz und sexuelle Probleme zu lösen und kann sogar den Geist beleben. Probieren Sie es aus, finden Sie den unentdeckten Schatz und profitieren Sie jeden Tag von dieser verborgenen Kraft. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr, ab 11.04.**

**10 Termine, 80,00 €, Burghofhalle  
Offerdingen, Vereinszimmer**

241-88324

### Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

Gerlinde Fries

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 11.04.**

**10 Termine, 80,00 €**

**Burghofhalle Offerdingen**

241-88350

**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- und Spielformen verbessert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab 04.03.****15 Termine, 120,00 €****Burghofhalle Ofterdingen**

241-88353

**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 21.02.****13 Termine, 104,00 €****Evangelisches Gemeindehaus Ofterdingen**

241-88355

**Gesundheitsgymnastik  
70 plus**

Susanne Freudemann

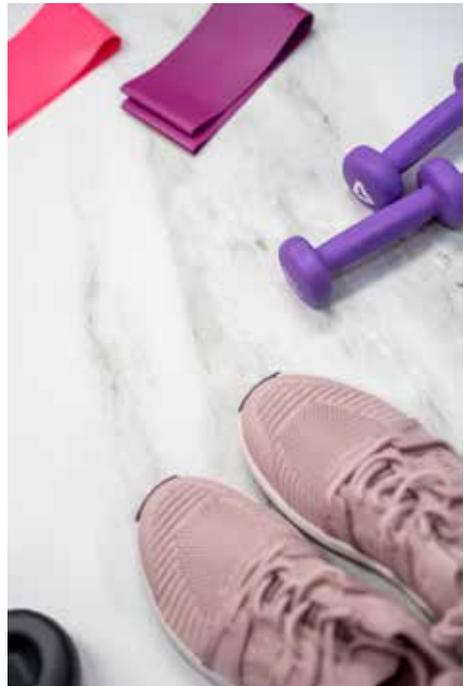
Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es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

genehm ausklingen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

**mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 21.02.****13 Termine, 104,00 €****Evangelisches Gemeindehaus Ofterdingen****Stretching und  
Faszientraining**

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 entgegen wirken. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und ein großes Handtuch mit.



241-88359

Elena Ziegler

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr**  
**ab 07.03., 7 Termine, 56,00 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

241-88360

Elena Ziegler

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr,**  
**ab 06.06., 7 Termine, 56,00 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

241-88361

Elena Ziegler

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr,**  
**ab 07.03., 14 Termine, 112,00 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen,**  
**Musikraum**

Achtung: kein Kurs am 16.05.23

241-88362

## 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 04.03.**  
**12 Termine, 96,00 €, Burghof-Schule**  
**Ofterdingen, Musikraum**

### Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?

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



241-88363

## 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 04.03.**  
**12 Termine, 144,00 €**  
**Burghof-Schule Ofterdingen, Musik-**  
**raum**

## Outdoor

241-88100

## E-Bike und Pedelec Fahrsicherheitstraining

Kleingruppe

Hartmut Blaich

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen. Sie erhalten in dem 3-stündigen Training umfangreiches Hintergrundwissen und lernen damit Ihr E-Bike noch besser kennen. Dabei wird speziell auf die Bedürfnisse und das Können der Teilnehmenden eingegangen. In Theorie und Praxis (richtiges Anfahren/Absteigen, Abbiegen, Ausweichen, Bremsen, Kurvenfahren, Schalten usw.) werden zielorientiert Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und positiv erlebt. Am Ende sollen alle Teilnehmenden vor allen Dingen Spaß am Training und künftig noch mehr Sicherheit beim Pedelec-Fahren haben.

Hartmut Blaich ist ein ausgebildeter und erfahrener E-Bike Sicherheitstrainer. Bitte mitbringen: fahrtüchtiges Pedelec (oder Fahrrad), Helm (ohne Helm ist die Teilnahme nicht möglich), der Witterung angepasste Kleidung, und etwas zu trinken. Treffpunkt: Verkehrsübungsplatz Bodelshausen bei der Krebsbachhalle.

**Samstag, 22.06., 14:00-17:00 Uhr, 31,20 €**  
**Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung**



241-88305

## **Yoga im Freien – Mensch und Natur im Einklang**

Peter Kaltenbach

Aufatmen, ankommen im Garten der Ofterdinger Mühle. Sich in gemütlicher Freiheit bewegen und den Atem fließen lassen. Umgeben von schönster Natur, wo Blumen und Kräuter wild sprießen.

- Schuhe ausziehen
- Barfuß dem Alltag entfliehen
- Sich im Steinlachwasser von Gedanken frei spülen
- Vom Wind getragen
- Neues wagen
- Zulassen, was ist loslassen, was man für den Seelenfrieden besser vergisst.

**NEU!**

Wir praktizieren sanfte bis leicht fordernde Yogaübungen im Stehen und im Vierfüßler Stand. Mit einer harmonischen Schlussmeditation, lassen wir den Abend ausklingen. Zum Abschluss genießen wir noch zusammen einen selbstgemachten Ingwer-Zitronensirup. Ersatztermin bei schlechtem Wetter ist der 23.06.24

Mitzubringen: Bequeme Kleidung den Witterungsverhältnissen angepasst, Matte und Decke für die Schlussmeditation

**Sonntag, 16.06., 16:15-17:30 Uhr, 7,50 €  
Ofterdinger Mühle, Mühlstr. 26,  
72131 Ofterdingen**

241-88303

## **Abendwanderung mit dem Förster durch den Frühlingswald**

**NEU!**

Reinhold Gerster

Bei einem abendlichen Spaziergang querwaldein entdecken wir das Ökosystem Wald und lernen seine Geschichte näher kennen. Verwunschene Ecken, historische Plätze und die Fragen, die Sie haben, werden uns dabei leiten.

Treffpunkt: Parkplatz Ofterdinger Waldspielplatz, Siebeneich

**Freitag, 17.05., 19:30-22:00 Uhr  
15,00 €, Treffpunkt: siehe  
Kursbeschreibung**

241-88366

## **Hula Hoop Fitness – Outdoor**

**NEU!**

Lena Tielsch

Der Hula Hoop ist zurück! Er ist größer und schwerer als der Reifen aus Kindertagen, und somit bestens geeignet für Erwachsene. Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um Taille und Hüfte und trainiert effektiv Bauch, Taille und Rücken. Neben Rumpfmuskulatur und Beckenboden, wird auch das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt. Motorik, Koordination und Gleichge-

wicht werden trainiert und das alles gelenkschonend. Mit viel Spaß zu einer schlanken Taille, einem straffen Bauch und einer gesteigerten Gesundheitskompetenz. Ein Fitnesstraining mit Spaß, Freude und Lust auf mehr. Vorkenntnisse sind nicht nötig, mit dem richtigen Reifen und der richtigen Technik schafft es jeder!

Treffpunkt: Sportplatz beim Jugendhaus, Rohrgasse 33, 72131 Offerdingen. Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2€ pro Person zu entrichten.

**Sa, 27.04., 11:00-13:00 Uhr**

**So, 28.04., 11:00-13:00 Uhr**

**24,00 €, Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung**



i

## Bildung verschenken

Sie können Gutscheine für die Volkshochschule 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.

## Italienisch

241-88200

### Italienisch für den Urlaub A1.1

Elena Bassi

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Italienisch Kenntnisse, die schnell vor einem Aufenthalt im „Land, wo die Zitronen blühen“, die ersten wichtigen Sprachkenntnisse erwerben möchten, um erste Kontakte zu knüpfen, in einer Bar oder in einem Restaurant Bestellungen aufgeben, einkaufen und shoppen zu gehen, etc. Lebensart, Mentalität und interkulturelle Themen werden natürlich auch behandelt. Materialkosten von ca. 7,00 € sind im Kurs zu bezahlen. Mittagspause: 12:15-13:15 Uhr

**Sa + So, 16.+17.03., je 9:00-15:30 Uhr, 86,60 €, Burghof-Schule Offerdingen, Musikraum**



**Wir sind  
für Sie da.**

**Wann, wo und  
wie Sie wollen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wo auch immer Sie sind – wenn Sie Fragen zu Ihren Finanzen haben, sind wir für Sie da. Gerne auch digital. Nutzen Sie doch einfach mal unsere Videoberatung, unseren KundenChat, unsere telefonische Sofort-Beratung oder ... erfahren Sie mehr auf [www.vbidr.de/zugangswege](http://www.vbidr.de/zugangswege).



Mehr Informationen auf  
[www.vbidr.de/zugangswege](http://www.vbidr.de/zugangswege)

**Volksbank  
in der Region**



Herrenberg • Nagold • Rottenburg • Tübingen