



Menschen, die kompetent beraten.

Ganz in Ihrer Nähe.

Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, Bausparen, Immobilien und Versicherungen. Fragen Sie uns! www.ksk-tuebingen.de



Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Tübingen



Allgemeine Infos

Inhaltsverzeichnis	S. 3
Vorwort	S. 4
Semesterplan	S. 4
Anmeldung	S. 5
Ansprechpartner/-innen	S. 5
AGB	S. 92
Stichwortverzeichnis	S. 94



Gesellschaft

Schwerpunkt	S. 6
vhs wissen live	S. 10
Politik und Geschichte	S. 12
Wirtschaft und Recht	S. 14
Psychologie	S. 15
Philosophie	S. 16
Welt und Region	S. 16
Natur und Technik	S. 18
Verbraucherbildung	S. 20



Kultur und Gestalten

Literatur	S. 22
Kunstgeschichte	S. 23
Darstellende Kunst	S. 23
Medienpraxis	S. 24
Ausstellungen	S. 24
Malen, Zeichnen, Drucktechnik	S. 25
Kunsth Handwerk	S. 31
Musikalische Praxis	S. 33
Tanz	S. 35



Gesundheit

Gesundheitsvorträge	S. 40
Entspannung	S. 41
Yoga	S. 42
Qi Gong und Tai Chi	S. 44
Gymnastik und Fitness	S. 45
Rund ums Wasser	S. 51
Selbstverteidigung	S. 52
Outdoor	S. 52



Sprachen

Fremdsprachen	S. 54
Deutsch	S. 55
Integrationskurse	S. 74



EDV und Berufliche Bildung

Beratung / Digitale Medien	S. 76
Einsteigerkurse Computer und Smartphone	S. 77
Grafik und Foto	S. 77
Office	S. 78
Programmierung	S. 79
Rhetorik	S. 80
Berufsorientierung	S. 81
Xpert Business	S. 82



Grundbildung

Lesen und Schreiben	S. 84
Lernstudio	S. 85



Außenstellen

Außenstellen	S. 86
--------------	-------

Unsere zehn Außenstellen bieten vor Ort ein vielfältiges Programm. Für die Bürgerinnen und Bürger am Wohnort liegt das Programm jetzt als kleines Extraheft vor. Unser Gesamtprogramm liegt in jeder Außenstelle an einigen Auslagestellen aus, die den Gemeindeboten entnommen werden können.



Jetzt den
vhs Newsletter
abonnieren!

Monatlich aktuelle
Kurse der vhs per
E-Mail erhalten.



Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer ... liebe Kundinnen und Kunden ... liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

... wie auch immer wir Sie nennen – für SIE gibt es die Volkshochschule, in Tübingen und im Landkreis an unseren zehn Außenstellen. Wir brennen für Weiterbildung, ein großartiges Team hat für Sie geplant und organisiert und wartet jetzt zusammen mit über 500 Kursleitenden – allesamt Spezialistinnen und Spezialisten auf ihrem Gebiet – auf Ihre Anmeldung und Ihr Kommen. Wir freuen uns auf Sie!

Zum Semesterschwerpunkt „Mensch und Natur“ finden Sie auf den folgenden Seiten eine kurze Einführung und eine kleine Auswahl aus dem vielfältigen Angebot unterschiedlicher Formate aus nahezu allen Fachbereichen – kompakt oder kontinuierlich, drinnen oder draußen, in der Stadt oder in unseren Kreisgemeinden.

Vielleicht merken Sie es: ein neues Gesicht beim Vorwort. Susanne Walser ging nach über zwanzig Jahren als Leitung Ende 2023 in den Ruhestand. Und ich freue mich, ihre Nachfolge anzutreten. Mein erster Kontakt zur Volkshochschule Tübingen war als Referent mit Diavorträgen zu Südamerika während meines Studiums – damals noch im Schwaben-

haus in der Gartenstraße und an mehreren Außenstellen. Nach meinem Studium der Germanistik und Geographie in Tübingen, Frankreich und Ecuador orientierte ich mich beruflich weiter in Richtung Erwachsenenbildung und begann an der Volkshochschule in Pforzheim als Fachbereichsleiter für den Bereich Gesellschaft und die romanischen Sprachen und als Verantwortlicher für die Öffentlichkeitsarbeit.

Schon länger lebe ich wieder in Tübingen und fühle mich hier an der Volkshochschule nun am richtigen Ort. Es ist ein Ort der Begegnung unterschiedlicher Menschen jeden Alters und verschiedenster Herkunft, ein Ort des Lernens und der persönlichen Entwicklung. Wie bunt das Leben an der Volkshochschule ist, können Sie sehen und hören, wenn Sie in unsere Unterrichtsräume kommen. Auf den Fluren begegnen Ihnen Menschen mit Büchern, Yogamatte oder Malsachen unter dem Arm und Sie hören unterschiedlichste Sprachen, Musik und immer wieder ganz viel Lachen ...

Ihr Heiko Weimer
 und das Team der vhs Tübingen



Leiter der Volkshochschule:

Heiko Weimer
 Tel.: 07071 5603-30
 leitung@vhs-tuebingen.de

Semesterplan

Frühjahr-/Sommersemester 2024

Semesterbeginn: Mo, 19. Februar
 Semesterende: So, 22. September

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

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

Sommerferien bis zum 07.09.2024

Information und Anmeldung



Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstraße 18
72072 Tübingen

Telefon: 07071 5603-29
E-Mail: anmeldung@vhs-tuebingen.de
online: www.vhs-tuebingen.de

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo – Do: 09:00 – 15:00 Uhr
Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

Die Kurse der vhs sind offen für Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen. Bitte vor der Anmeldung Kontakt mit der Lebenshilfe aufnehmen: Tel. 07071 94403.

Bitte beachten Sie, dass Abmeldungen nur zu den Öffnungszeiten des Sekretariats angenommen und bearbeitet werden können.

Bankverbindung:

IBAN: DE20 6415 0020 0000 0120 05
BIC: SOLADES1TUB

Ihre Ansprechpartner/-innen bei der Volkshochschule Tübingen

Vorstand:

Vorsitzende: Ulrike Dimmler-Trumpp
Karlheinz Geppert, Jochen Richter,
Dagmar Waizenegger

Beirat:

Vorsitzender: Heribert Bauer
Christopher Blum, Claudia Braun,
Dr. Sabine Digel, Ingrid Fischer,
Margot Hamm, Beate Kolb, Andrea
Le Lan, Silvia Maier, Andrea Pfanner,
Michael Schilling, Kirsten
Sonnenschein, Dr. Kurt Sütterlin,
Werner Walser

Leitung:

Heiko Weimer, Tel. 5603-30
leitung@vhs-tuebingen.de

Sekretariat:

N.N., Tel. 5603-35
sekretariat@vhs-tuebingen.de

Verwaltungsleitung:

Jürgen Zeiselmeier, Tel. 5603-23
verwaltung@vhs-tuebingen.de

Fachbereichsleitungen:

Sabine Haug, Tel. 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

Caroline Minner, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Patricia Ober, Tel. 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Alexander Ries, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Viola Röder, Tel. 5603-11
deutsch@vhs-tuebingen.de

Karen Trumpp, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Programmassistenz Deutsch:

Diana El Kurdi, Tel.: 5603-22
Viola Elster, Tel. 5603-21
Jana Haberbosch, Tel. 5603-25

Programmassistenz Außenstellen:

Patricia Ulmer-Tempel, Tel. 5603-43
aussenstellen1@vhs-tuebingen.de

Verbraucherbildung:

N.N., Tel. 5603-35
sekretariat@vhs-tuebingen.de

Buchhaltung:

Agnes Wagner, Tel. 5603-24
buchhaltung@vhs-tuebingen.de

Anmeldung: Tel. 5603-29

Christine Blanck, Tanja Groß,
Jana Haberbosch,
anmeldung@vhs-tuebingen.de

Hausmeister: Tel. 5603-42

Matthias Bader, Woyciech Brun,
Thomas Jonen, Andreas Keyser,
Michael Neumann
hausdienst@vhs-tuebingen.de



Gesellschaft



Kultur - Gestalten



Gesundheit



Sprachen



EDV / Beruf



Grundbildung



Semesterschwerpunkt: Mensch und Natur

„Es gibt keine richtige Art, die Natur zu sehen. Es gibt hundert“, meinte der Schriftsteller Kurt Tucholsky. Im Semesterschwerpunkt „Mensch und Natur“ im Frühjahr und Sommer 2024 möchten wir Sie einladen, sich mit uns auf eine Entdeckungsreise in die Vielfalt der Natur und ihrer Wahrnehmung durch den Menschen zu begeben. Die Auswirkungen der Kaffeeproduktion auf die Umwelt, das Verhältnis Mensch und Natur in der Philosophie der Antike, die Frage, warum Libellen seit über 300 Millionen Jahren im Insektenreich die Herrscher der Lüfte sind oder wie Fledermäuse mit den Ohren sehen, sind ebenso Themen des Semesterschwerpunktes wie Landschaftsmalerei, botanisches Zeichnen, Natur in der Musik, die Beziehungen von Mensch und Natur in der Literatur, Wildpflanzen-Führungen, Schönbuch-Exkursionen und Waldbaden. Sie finden hier eine kleine Auswahl von Veranstaltungen des Semesterschwerpunktes, weitere finden Sie auf unserer Webseite unter „Semesterschwerpunkt“ und im gedruckten Flyer zu diesem Thema.



Semesterschwerpunkt:

Dr. Patricia Ober
Tel.: 07071 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Gefährdete Natur – Gefährliche Natur

241-10022

Klimawandel und Wetterkatastrophen

Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Ernst Rauch

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz. Munich-Re-Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)Versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

**Di, 12.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**



241-30003V

Wenn die Haut verbrennt – Hautkrebs und Sonnenschutz

Dr. Jean-Christophe Datz

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 200.000 Menschen neu an Hautkrebs, davon über 20.000 an der besonders gefährdeten Form, dem malignen Melanom oder schwarzen Hautkrebs. Häufiger ist der sogenannte weiße Hautkrebs und seine Vorstufen. Aus diesem Grund läuft seit vielen Jahren eine weltweit einzigartige Hautkrebs-Screeningaktion der gesetzlichen Krankenversicherungen bei Haut- und Hausärzten in Deutschland. Was bringt mir so ein Screening als Patient, wenn z. B. Vorstufen gefunden werden? Weiter steckt hinter einer so groß angelegten Screeningkampagne natürlich auch der Vorsorgegedanke. Wir möchten nicht nur Hautkrebs möglichst frühzeitig erkennen und behandeln, sondern auch über Fehlverhalten aufklären. Dazu gehört in erster Linie der richtige Umgang mit der Sonne. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Referent: Dr. med. Jean-Christophe Datz, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Allergologie, Tübingen.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) statt.

**Di, 16.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr,
Anmeldung wünschenswert,
vhs, Raum 015**

241-10204

Kaffee – eine Geschichte von Genuss und Gewalt

Toni Keppeler

Kaffee ist, seit er massenhaft produziert wird, eine Kolonialware – mit allen negativen Begleiterscheinungen. Toni Keppeler, Laura Nadolski und Cecibel Romero haben die politische, soziale und Umweltgeschichte dieses Genussmittels recherchiert und aufgeschrieben, von der Plantage bis in die Tasse, von den Ursprüngen in den Urwäldern Äthiopiens über Asien bis nach Lateinamerika. Diese Geschichte war immer eine Geschichte der Ausbeutung, der Umweltzerstörung und der Gewalt bis hin zum Völkermord. Das Buch zeigt aber auch, dass es möglich ist, umwelt- und sozialverträglichen Kaffee zu produzieren. Toni Keppeler wird bei der Veranstaltung die Recherchen der drei vorstellen.

**Di, 11.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

Naturräume – Stadträume

241-10034

Ein Zoo im 21. Jahrhundert

Die Rolle von Zoos im Bereich
Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Prof. Dr. Jörg Junhold

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. In diesem Zusammenhang stellen sich Fra-



gen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

Mi, 10.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

241-10045

Verbreitung und Zustand der Moore

in Deutschland, Europa und weltweit

Dr. Franziska Tanneberger
Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

Do, 25.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

241-10944

Giebelrotes Gassengebirge, jahrhundertedicht

StadtNatur in Tübingen

Andrea Bachmann

Lästig, schön, nützlich, gefährlich, lebensnotwendig – in der Stadt hat der Mensch zur Natur ein ganz besonderes Verhältnis. Er sehnt sich nach ihr, möchte aber nicht zu viel davon. Die Beziehungen zwischen Stadt und Natur sind vielfältig und kompliziert und der Stadtmensch ist kein Naturkind. Wie viel Natur steckt in der Stadt? Und wie viel hält sie aus? Ein Stadtrundgang zur Naturgeschichte Tübingens.

Fr, 26.04., 16:00-18:00 Uhr, 15,00 €
Treffpunkt wird bekannt gegeben

Denken über Natur und Mensch

241-10829

Mensch und Natur in der Antike

Dr. Claudia Luchetti

Die Reflexion über das Verhältnis zwischen Mensch und Natur im antiken Denken geht von der Prämisse aus, dass der Mensch ein Teil des Ganzen (des Kosmos) ist und nicht dessen Zentrum. Die Erforschung des Wesens des Menschen beginnt also mit der Erforschung der Natur, und nicht umgekehrt. In diesem Vortrag wird der ge-

dankliche Weg einiger antiker Philosophen (Vorsokratiker, Platon, Plotin) rekonstruiert, die die Natur, sowohl physisch als auch intellektuell verstanden, als Modell für die menschliche Erkenntnis und das moralische Verhalten betrachteten.

Di, 05.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Natur erleben und entdecken

Waldführungen im Naturpark Schönbuch

Rainer Wolf

Erfahren Sie Interessantes zu unserer heimischen Natur, dem historischen Werdgang des Naturpark Schönbuch, den sichtbaren und verborgenen Auswirkungen des Klimawandels. Reflektieren Sie die aktuellen Daten, Fakten und Handlungsmöglichkeiten auf Ihre Lebenssituation. Rainer Wolf ist Naturführer und Klimabotschafter.

241-10940

Sa, 11.05., 14:30-16:30 Uhr, 20,00 €
Treffpunkt: Parkplatz am Rittweg
Anmeldung erforderlich bis 07.05.

241-10941

Sa, 20.07., 14:30-16:30 Uhr, 20,00 €
Treffpunkt: Parkplatz am Rittweg in Verlängerung der Waldhäuser St

241-88303

Abendwanderung mit dem Förster durch den Frühlingwald

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.

Freitag, 17.05., 19:30-22:00 Uhr
15,00 €, Treffpunkt: Parkplatz Ofterdinger Waldspielplatz, Siebeneich

241-10945

„Ultrea et Susea“ – dem Zeichen der Jakobsmuschel folgen

Ulrich Burkhardt

Irgendwann macht man die ersten Schritte auf dem Jakobsweg und vielleicht führen diese letztlich bis Santiago de Compostela. Auf einer ca. 13 km langen Etappe von Tübingen über Wurmlingen nach der Bischofsstadt Rottenburg/Neckar begeben wir uns auf die Spuren der mittelalterlichen Jakobspilger/-innen, spüren ihnen in Kirchen und Kapellen nach und nehmen dabei auch die herrliche Landschaft mit ihrem Alb-Panorama in uns auf. Gleichzeitig versuchen wir zu ergründen, warum auch heute Tausende fasziniert dem Wegzeichen der Muschel fol-

gen. In Rottenburg können wir den obligatorischen Pilgerstempel erhalten.

Keine Einkehr, bitte Vesperrucksack/Getränk mitnehmen. Eventuell Sitzpolster. Rückkehr von Rottenburg in Eigenregie.

Sa, 27.04., 10:00-17:00 Uhr
44,80 €, Treffpunkt: Tourist-Information, An der Neckarbrücke 1

241-10946

Entwicklungsgeschichtlicher Rundgang – Tübinger Bergfriedhof

Dipl.-Ing. (FH) Bernd Walter

Der Rundgang behandelt Geschichte und Gegenwart des Tübinger Bergfriedhofes: von den Anfängen mit den Soldatengräbern auf dem Galgenberg, der Einweihung als Hauptfriedhof und der „Waldkapelle“ am 16.7.1950, dem Bau der „Großen Trauerhalle“ 1969, den Erweiterungen in den 1970er Jahren bis hin zu der heutigen 15 ha großen Friedhofsanlage mit dem parkartigen Charakter der ganz besonderen Art – den neuen Gemeinschaftsgrabstätten „Garten der Zeit“, „Fluss der Zeit“, „Schmetterling“, dem Baumbeisetzungshain „Buchengrund“ und dem prächtigen vielfältigen alten Baumbestand. Hier treffen bisherige und neue Bestattungskultur, Tübinger Stadtgeschichte sowie Ökologie, Natur und Parkanlage im Einklang miteinander zusammen. Bernd Walter ist Bereichsleiter für das Friedhofswesen der Universitätsstadt Tübingen. Anmeldung erforderlich!

Mi, 12.06., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, Treffpunkt: Haupteingang des Bergfriedhofes

241-11105

Libellen entdecken

Exkursion

Bastian Kathan

Erleben Sie die facettenreiche, unglaubliche Welt der Libellen hautnah im Gelände und begleiten Sie mich bei meiner Libellenführung. Gemeinsam tauchen wir an den Gewässern und in Feld und Flur in der Tübinger Umgebung interaktiv in die Welt dieser grazilen, einzigartigen Insekten ein. Werden Sie selbst aktiv – egal ob beim Fang, Handling oder bei der Beobachtung – und lassen Sie sich gemeinsam mit mir Schritt für Schritt von der Komplexität der Lebensweise der Libellen sowie der heimischen Artenvielfalt direkt vor Ihrer Haustür begeistern. Bei ungeeignetem Wetter findet die Führung am So, 30.06. statt.

So, 23.06., 14:00-17:45 Uhr, 25,00 €
Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Bushaltestelle Bismarckturm



241-88104

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. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Do, 13.06., 17:00-18:30 Uhr, 20,00 €**Treffpunkt: Sportplatz Dettingen, Härlesweg 59, 72108 Rottenburg**

Wissen über Natur – Naturwissenschaften

241-11100

Energie aus dem Untergrund

Mensch, Technik, Umwelt

Prof. Dr. M. Peter Süß

Energie-Gewinnung aus dem tiefen Untergrund spielt seit Beginn der Industrialisierung eine treibende Rolle für unsere Gesellschaft. Ohne neue Technologien beim Abbau von Kohle und später von Öl wäre die industrielle Revolution nicht möglich gewesen. Aber auch Uran stellt einen wesentlichen Rohstoff für die Energiegewinnung dar. Geothermie stellt eine innovative Alternative dar. Gleichzeitig erkennen wir heute die Auswirkungen und Konflikte dieser Entwicklungen im globalen und lokalen Maßstab. Wie können wir unsere Zukunft verantwortungsvoll gestalten? Ein Blick auf die Hintergründe und Diskussionen.

Prof. Dr. M. Peter Süß lehrt und forscht am Geo- und Umweltforschungszentrum der Universität Tübingen.

Di, 19.03., 19:00-20:30 Uhr ohne Gebühr, vhs, Saal

241-11103

Sehen mit den Ohren – Die Echoortung der Fledermäuse

Dr. Annette Denzinger

Mit über 1400 Arten sind Fledertiere die zweit artenreichste Gruppe der Säugetiere. Aktiver Flug, Echoortung und ihre nächtliche Lebensweise ermöglichten es den Fledermäusen, verschiedenste Jagdhabitats und Nahrungsnischen zu erschließen. Ihre Anforderungen an die Echoortungssysteme und die Flugmorphologie hängen davon ab, wo die Fledermäuse nach Nahrung suchen

und wie sie sie finden und fangen. In diesem Vortrag erfahren Sie von der Vielfalt der Fledermauswelten, wie die Echoortung funktioniert, welche Ortungslaute Fledermäuse einsetzen, um nach Nahrung zu suchen, und wie die Echoortungssysteme verschiedener Arten an die Aufgaben bei der Futtersuche angepasst sind.

Di, 09.04., 19:00-20:30 Uhr ohne Gebühr, vhs, Saal

241-11104

Libellen

Diamanten der Lüfte

Bastian Kathan

Präzise und tödliche Jäger, agile Flugakrobaten, anmutige, zähe Überlebenskünstler. Libellen sind unglaublich facettenreiche und faszinierende Geschöpfe. Seit über 300 Mio. Jahren sind sie die unangefochtenen Herrscher der Lüfte im Insektenreich. Sie sind Meister der Extreme in zwei völlig unterschiedlichen Welten – dem Wasser und der Luft. Sie sind die erfolgreichsten Jäger unseres gesamten Planeten, legen tausende von Kilometern zurück und überqueren Ozeane. Gleichzeitig sind sie ein wichtiges Bindeglied im Ökosystem und wertvolle Indikatororganismen im Naturschutz. Tauchen Sie ein in die komplexe Vielfalt der Welt der Libellen und lassen Sie sich von den Diamanten der Lüfte verzaubern.

Di, 30.04., 19:00-20:30 Uhr ohne Gebühr, vhs, Saal

Natur in Musik, Literatur und Kunst

241-20800

Musik und Natur – Natur in der Musik

Katharina Brendler

Das Bedürfnis des Menschen, seine Eindrücke aus der Natur in Form von Kunst wiederzugeben und darzustellen, reicht bis in die Steinzeit zurück, wie uns schon alte Höhlenmalereien zeigen. Die Darstellungsmöglichkeiten von Natur beschränken sich jedoch durchaus nicht auf die Bildenen Künste, nein, auch in der Musik kann Natur dargestellt werden. Ob nun die kunstvolle Imitation von Tierstimmen, die klangmalerische Nachahmung von Wind und Wetter, oder aber der Versuch, die empfundene Ehrfurcht vor dem Naturschauspiel musikalisch einzufangen – die Möglichkeiten sind zahlreich. Lassen Sie sich ein auf eine Reise durch die Musikgeschichte und entdecken Sie ganz viel Natur zum Anhören.

Di, 07.05., 19:00-20:30 Uhr ohne Gebühr, vhs, Saal

241-20136

Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

Die Beziehung des Menschen zur Natur findet in der Literatur auf unterschiedliche Weise ihren Niederschlag: mal schwärmerisch, mal kritisch, häufig symbolisch und

metaphorisch. An exemplarisch ausgewählten literarischen Werken wollen wir die Dimensionen dieser spannenden Beziehung aufzeigen. Grundlage des Kurses bildet die Vielfalt der deutschsprachigen Literatur. Hintergrundinformationen zu Autorinnen und Autoren sowie zu den jeweiligen Lektüren bilden zusammen mit den eigenen Leseindrücken die Grundlage unserer gemeinsamen Diskussionsrunden. Ziel ist es, so zu einem tieferen Verständnis der Texte zu gelangen. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 20.03. besprechen wir: Max Frisch: „Der Mensch erscheint im Holozän“.

Mi, 28.02., 20.03., 17.04., 15.05.; jeweils 18:30-20:00 Uhr 48,00 €, vhs, Raum 112

Landschaften malen in Acryl

Ashleigh Cunningham

Für Teilnehmer/-innen mit und ohne Malerfahrung, die mit Acrylfarben Landschaften malen möchten. Der Kurs vermittelt Ihnen in entspannter Umgebung Grundlagen wie das Mischen von Acrylfarben, die Techniken des Bildaufbaus und der Komposition, der Perspektive und des Untermalens. Sie erhalten individuelle Betreuung bei der Umsetzung eigener Bildideen. Erwecken Sie Ihre Landschaftsbilder auf der Leinwand zum Leben! Bitte mitbringen: Landschaftsfotos als Vorlagen, Acryl-Farben (idealerweise Preußischblau, Ultramarinblau, Umbra natur, Gelbocker, Jenkinsgrün, Kadmiumrot dunkel, Kadmiumgelb dunkel, Titanweiß – ähnliche sind auch in Ordnung), Palette zum Mischen, Pinsel verschiedener Größen, Leinwand oder anderer Malgrund in einer Größe Ihrer Wahl, Skizzenbuch oder -block, Bleistift und Radierer, eigene Malsachen nach Belieben.

241-20507

dienstags 18:30-20:30 Uhr ab 20.02., 5 Termine, 80,00 € vhs, Atelier, Raum 306

Kein Kurs am 12.03. und 19.03.

241-20508

dienstags 18:30-20:30 Uhr ab 23.04., 4 Termine, 64,00 € vhs, Atelier, Raum 306

241-20509

dienstags 18:30-20:30 Uhr ab 04.06., 5 Termine 80,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20515

Wir malen (Haus-)Tiere in Aquarell

Achim Wippenbeck

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt der Aquarellmalerei und lernen Sie, Ihre liebsten pelzigen oder gefiederten Begleiter in lebendige und ausdrucksstarke Kunstwerke zu verwandeln. Unser Aquarellkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre künstlerische Kreativität zu entfalten und

die Persönlichkeit und den Charakter Ihrer tierischen Freunde auf Papier zu bannen. Hilfreich sind dafür ausgedruckte Fotografien. Im Verlauf des Kurses werden Sie verschiedene Aspekte der Aquarellmalerei kennenlernen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um die Lebendigkeit und die feinen Details der Tierfelle oder Federn zum Ausdruck zu bringen. Darüber hinaus werden wir uns mit der Darstellung von Hintergründen beschäftigen, um Ihren Haustieren eine atmosphärische Kulisse zu verleihen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Begeisterung für Kunst und Ihre Liebe zu Haustieren mit und entdecken Sie die Freude am Aquarellieren. Bitte mitbringen: ausgedruckte Fotografien, ein eigener Aquarellkasten und Ihren eigenen Lieblingsaquarellblock.

**mittwochs 09:45-11:45 Uhr, ab 06.03.
5 Termine, 80,00 €
vhs, Atelier, Raum 306**

241-20516

Aquarellmalen – Wolkenbilder

Achim Wippenbeck

Gerade auch im Frühjahr bringt wechselhaftes Wetter uns eindrucksvolle Wolkenlandschaften: Kleine fröhliche Cumuluswolken versammeln sich, während dunkle Regenschauer sich zu einem drohenden Schauer zusammenballen. Wir wollen im Freien an der realistischen Darstellung dieser Formationen in Aquarelltechnik arbeiten. Bitte wetterfeste Kleidung, Aquarellmalblock, Pinsel, Aquarellmalkasten, Wassergefäß und kleine Sitzauflage mitbringen.

**donnerstags 09:45-11:45 Uhr
ab 25.04., 3 Termine, 48,00 €
Erster Treffpunkt: vhs-Haupteingang
am Lorettoplatz**

241-20581

Botanisches Zeichnen

Freda Blob

Kleingruppe. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Pflanzenanatomie und Techniken der botanischen Illustration (Natural History Drawing). Wir schulen uns in konzentrierter Wahrnehmung und entschleunigtem Zeichnen in klassischer Abbildung und/oder Pflanzen-Doodle. Zeichenanleitungen/Vorlagen erleichtern Ihnen das Arbeiten. Lupen werden gestellt. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, es braucht keine besonderen zeichnerischen Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: unterschiedliche Bleistifte (Stärken 2H-4B), Buntstifte, Zeichen- oder Skizzenblock mit festem weichem Papier, Smartphone zur Dokumentation, Hocker, Vesper. Der Treffpunkt wird vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.

**So, 21.04., 10:00-14:00 Uhr, 37,30 €
Der Treffpunkt wird vor
Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.**

Wohltuende Natur

Achtsamkeitsspaziergang

Gertrud Grünhoff

Wir werden in die Natur „eintauchen“, den (Berufs-)Alltag hinter uns lassen und dabei Stress reduzieren. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen werden wir die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben und dabei auch uns selbst spüren. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte lange Hose und geschlossene Schuhe tragen.

241-34001

**Fr, 12.04., 17:00-19:00 Uhr, 16,00 €
Parkplatz Heuberger Tor**

Treffpunkt: Parkplatz Heuberger Tor

241-34002

**Fr, 14.06., 18:00-20:00 Uhr, 16,00 €
Parkplatz Burgholzweg, Tübingen**

Treffpunkt: Parkplatz Burgholzweg, Tübingen

Waldbaden

Nicht immer muss beim Baden Wasser im Spiel sein: Beim Waldbaden tauchen wir mit all unseren Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken den Wald.

Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen im Wald lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf unsere Sinne. So gelingt es, auf eine ganz besondere Art in und mit der Natur zu entspannen, zu entschleunigen und uns eine Weile von täglichen Stressoren zu befreien. Bei der Gruppenführung werden wir in sehr langsamen Tempo im Rammert bei Weilheim unterwegs sein. Wir verlassen dabei auch die befestigten Wege. Treffpunkt ist am Schützenhaus in Weilheim. Bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter findet der Kurs nicht statt. Festes Schuhwerk und bequeme, wetterangepasste Kleidung im Zwiebelprinzip sind erforderlich. Bitte eine kleine Sitzunterlage sowie eine gefüllte Wasserflasche gegen den Durst einpacken. Am Ende stärken wir uns bei einem Imbiss. Die Kosten hierfür betragen 5,00 € und sind bitte bar im Kurs zu bezahlen. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Kursleiterinnen von uns Ihre E-Mail-Adressen und Tel.-Nummern erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr E-Mail-Postfach.

241-34015

Birgit Merz, Waltraut Stöhr

**So, 21.04., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim**

241-34016

Birgit Merz, Waltraut Stöhr

**So, 05.05., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim**

241-80300

Auszeit für Frauen

Sein mit Pferden und Naturerleben
am Pferdestall in Hohenentringen
und Umgebung.

Sibylle Kahler, Esther Maaßen

Eine kleine Auszeit für Frauen, die gerne dem Wesen Pferd näher begegnen und etwas über sich und die Pferde erfahren möchten. Wir sind mit 2-3 sich frei bewegenden Pferden auf dem Reitplatz. Es wird nicht geritten, es ist keine Pferdeefahrung nötig. Neben dem Sein mit den Pferden entdecken wir Kraftplätze in der Natur zum Gestalten, sich bewegen und bewegt werden, zum Austausch und Sein in Stille. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der gesundheitsfördernden Wirkung der Stille und dem individuellen Wohlbefinden der Teilnehmerinnen. Wer möchte, kann danach noch zum gemeinsamen Picknick (jeder bringt sich selber etwas mit) bleiben.

Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte wetterfeste Kleidung tragen oder mitbringen.

Kurs findet im Pferdehof, Koppel bei Hohenentringen statt, Parkmöglichkeit, Gaststätte Hohenentringen

**So, 21.07., 10:00-13:00 Uhr, 28,00 €
Pferdehof bei Hohenentringen**

Mensch und Natur international

241-40939

Writing about Nature B2/C1

Dr. Brigitte Brinkmann

For all of us nature is the world we live in and depend on. For thousands of years nature has been an object of fear and domination. But at the same time human beings were aware of its beauty and its own rights as a subject that demands respect. Writing about nature and the relationship between human beings and nature meant observation as well as conveying the pleasure of its beauties and the terror of its sometimes overwhelming force. Nowadays, writing about nature also means writing about destruction, disappearance, loss. In this course we will have a look at some texts that focus on these aspects which will help us to discuss our own personal relationship with nature.

**dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 25.06.
4 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 215**

241-41540

Uomo e natura: alla scoperta dell'Italia e delle Alpi

Chiara Panicucci

Questo corso offre un'opportunità unica per esplorare la bellezza della natura italiana, le Alpi, le Dolomiti e la letteratura contemporanea e per soffermarsi sul concetto di natura nell'arte e nella musica italiana. Vi invito a unirvi a me per questo emozionante viaggio italiano nel rapporto „uomo e natura“.

**dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 25.06.
4 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 110**



Gesellschaft

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind davon geprägt, durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen in sachlichen und kontroversen Diskussionen gemeinsam Kenntnisse und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden zu erarbeiten.



Gesellschaft:

Dr. Patricia Ober
Tel.: 07071 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

vhs wissen live

Die Livestream-Reihe „vhs wissen live“ bietet Vorträge zu wichtigen aktuellen Themen von ausgewiesenen Expert/-innen an. Die vhs Tübingen bietet die Veranstaltungen als Online-Kurse an. Eine Anmeldung und das Vorliegen Ihrer E-Mail-Adresse sind erforderlich. Sie bekommen den Zugangslink zugesendet und können die Veranstaltung live zu Hause vor Ihrem eigenen PC verfolgen.

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

241-10008

Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Prof. Dr. Ralph Hertwig

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist oft, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran liegt das? Der Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte. In Kooperation mit der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Di, 20.02., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar



241-10010

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Bartholomäus Grill

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

So, 25.02., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar

241-10012

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Prof. Dr. Klaus J. Beckmann

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich

die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit. Eine Veranstaltung in Kooperation mit acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Di, 27.02., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar



241-10015

Geschichte und Zukunft der Mode

Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser
Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Di, 05.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar

241-10020

Donald Trump und der Populismus in den USA

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

**So, 10.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10022

Klimawandel und Wetterkatastrophen

Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Ernst Rauch

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevant für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz. Munich-Re-Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)Versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

**Di, 12.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10025

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Gustav Seibt

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

**Mi, 20.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10030

Tito – der ewige Partisan

Prof. Dr. Marie-Janine Calic

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Ohne den ewigen Partisanen hätte es Jugoslawien nach dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich? Prof. Dr. Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

**So, 24.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10034

Ein Zoo im 21. Jahrhundert

Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Prof. Dr. Jörg Junhold

Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“ „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

**Mi, 10.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10035

Philosophie in der islamischen Welt

Prof. Dr. Peter Adamson

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philo-

sophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

**So, 14.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10037

Das Geld und der Staat.

Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Prof. Dr. Harold James,

Prof. Dr. Eric Monnet

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet? Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

**Mo, 29.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10040

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Prof. Dr. Peter Longerich

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Prof. Dr. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

**Do, 18.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10045

Verbreitung und Zustand der Moore

in Deutschland, Europa und weltweit

Dr. Franziska Tanneberger

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

**Do, 25.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10050

Zeitenwende im Indopazifik

Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Matthias Naß

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

**Do, 02.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10052

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

Prof. Dr. Martin Zimmermann

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten. Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

**So, 12.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10053

Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Prof. Dr. Michael Zürn

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben



werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht. Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

**Mo, 03.06., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10055

Die neue Astronomie-ära des James-Webb-Weltraumteleskops

Dr. Andreas Müller

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnisse immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

**Fr, 14.06., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online-Seminar**

Politik und Geschichte

241-10204

Kaffee – eine Geschichte von Genuss und Gewalt

Toni Keppeler

Kaffee ist, seit er massenhaft produziert wird, eine Kolonialware – mit allen negativen Begleiterscheinungen. Toni Keppeler, Laura Nadolski und Cecilia Romero haben die politische, soziale und Umweltgeschichte dieses Genussmittels recherchiert und aufgeschrieben, von der Plantage bis in die Tasse, von den Ursprüngen in den Urwäldern Äthiopiens über Asien bis nach Lateinamerika. Diese Geschichte war immer eine Geschichte der Ausbeutung, der Umweltzerstörung und der Gewalt bis hin zum Völkermord. Das Buch zeigt aber auch, dass es möglich ist, umwelt- und sozialverträglichen Kaffee zu produzieren. Toni Keppeler stellt bei der Veranstaltung die Recherchen vor.

**Di, 11.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**



Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de

Frauenakademie und Nachfolgekurse

Nur für Frauen

In der Frauenakademie 2022-2025 (241-10792, ab Mo, 04.03., 9:00-12:15 Uhr, 12 Termine, wöchentlich, 254,40 €)

sowie den kulturgeschichtlichen Nachfolgekursen der Frauenakademie bei Dr. Achim Stricker sind vereinzelt Plätze frei:

241-10791

dienstags, ab 16.04., 09:15-12:30 Uhr, 7 Termine, 14-tägig, 160,70 €

241-10793

montags, ab 08.04., 09:15-12:30 Uhr, 10 Termine, wöchentlich, 229,60 €

241-10797

dienstags, ab 09.04., 09:00-12:15 Uhr, 7 Termine, 14-tägig, 160,70 €

241-10799

donnerstags, ab 11.04., 09:00-12:15 Uhr, 12 Termine, wöchentlich, 275,60 €

241-10798

freitags, ab 26.04., 9:00-12:15 Uhr, 8 Termine, wöchentlich, 183,80 €

Eine Teilnahme ist möglich, auch wenn Sie bisher nicht an der Frauenakademie teilgenommen haben. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Dr. Patricia Ober: Tel.: 07071 5603-31, E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de.

241-10205

Medienkonzentration in Deutschland

Qendrim Kashtanjeva

Medien befinden sich im stetigen Wandel und sind zahlreichen Herausforderungen ausgesetzt. Dieser Kurs analysiert die herrschenden Besitzverhältnisse, reflektiert die Ursachen sowie Folgen der zunehmenden Medienkonzentration. Ein Schwerpunkt stellt die Analyse der derzeitigen Pressekonzentration sowie zweier Mediengiganten dar: Der Bertelsmann-Konzern und der Holtzbrinck-Verlag. Die Frage, ob wir uns um die „vierte Gewalt“ ernsthafte Sorgen machen müssen, ist zentraler Gegenstand dieses Kurses.

**Di, 11.06., 18:30-21:00 Uhr
16,60 €, vhs, Raum 017**

241-10206

Familiengeschichten im Nationalsozialismus

Workshop

Prof. Dr. Benigna Schönhagen

Fast 80 Jahre nach dem Ende der NS-Zeit scheint der Holocaust in den Medien und der öffentlichen Debatte allgegenwärtig.



Doch die Verknüpfung mit der eigenen Familienbiografie fehlt meist, das Wissen über das Verhalten der Eltern und Großeltern in dieser Zeit ist gering. Im familiären Raum hat die Auseinandersetzung nicht stattgefunden. Aber das Unausgesprochene wirkt weiter, Traumata werden weitergegeben, Erziehungshaltungen und Einstellungen unbewusst tradiert. Welche Erbschaften haben uns Nachkommen geprägt? Welche Erfahrungen wollen wir weitergeben? Wie können Kinder und Enkel sich auf Spurensuche begeben? Der Workshop bietet einen geschützten Raum zum Austausch über die Familiengeschichten, ermöglicht Annäherung an blinde Flecken im Familiengedächtnis und zeigt konkrete Wege zur Recherche auf.

Sa, 09.03., 10:00-17:45 Uhr
47,70 €, vhs, Raum 117

241-10207

Führung durch die Ausstellung „Entgrenzte Anatomie“

Prof. Dr. Benigna Schönhagen

Im Nationalsozialismus überschritt die Anatomie die traditionellen Grenzen wissenschaftlicher Arbeit. Anatomen zogen nun bedenkenlos die Körper von hingerichteten NS-Opfern und anderen aus der „Volksgemeinschaft“ Ausgegrenzten für ihre Forschung und Lehre heran. Auch die Tübinger Medizin profitierte von einer sich radikalisierenden NS-Justiz und Verfolgungspolitik. Die Ausstellung „Entgrenzte Anatomie. Eine Tübinger Wissenschaft und der Nationalsozialismus“ erkundet anhand von Objekten, Dokumenten und Interviews die Geschichte einer medizinischen Disziplin vor, während und nach der NS-Gewaltherrschaft. Die Ausstellung wird am historischen Ort der damaligen Geschehnisse gezeigt – im Gebäude der Alten Anatomie. Die Kuratorin Prof. Dr. Benigna Schönhagen führt durch die Ausstellung. Im Anschluss an die Führung findet eine Vorführung der SDR-Dokumentation „Ethik und Wissenschaft“ von Willy Reschl aus dem Jahr 1988 statt. Um Anmeldung wird gebeten.

Mo, 01.07., 17:00-19:00 Uhr
ohne Gebühr

Alte Anatomie, Österbergstraße 3

241-10203

Die Welt verstehen? – Eine Welt im Ausnahmezustand

Offener After-Work-Gesprächskreis mit Input

Udo Fleige

In wertschätzender und respektvoller Atmosphäre beschäftigen wir uns einmal im Monat jeweils mit einem aktuellen Thema des Zeitgeschehens. Nach einem vorbereiteten Impuls folgt die offene Gesprächsrunde, denn: „Die eine Wahrheit“ könne es nicht geben, vielmehr die Freude darüber, dass es sie nicht gebe, da nur so „das unendliche Gespräch zwischen den Menschen nicht aufhören werde.“ (Hannah Arendt, Gedanken zu Lessing in finsternen Zeiten, 1959).

Und: „Ein Grund, warum ich glücklich bin, in dieser Epoche zu leben, ist dieser: Wir sind gezwungenermaßen an einen Punkt gekommen, wo wir uns mit Problemen auseinandersetzen müssen, die in der Geschichte der Menschheit schon lange existieren, zu deren Lösung aber nie ein Zwang bestand. Wenn wir überleben wollen, müssen wir sie anpacken.“ (Martin Luther King)

Der Gesprächskreis ist offen für Menschen aller Altersstufen, die sich – in einer sich rasant verändernden Welt – gemeinsam mit anderen – orientieren möchten.

Die Veranstaltung ist ohne Gebühr, aber wir freuen uns über einen kleinen freiwilligen Unkostenbeitrag an den einzelnen Abenden. Eine Anmeldung ist erwünscht, die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Do, 14.03., 18.04., 16.05., 20.06., 11.07., jeweils 18:15-19:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 117

Bürgerschaftliches Engagement

Am Lebensende ... gut, dass wir darüber sprechen

Tübinger Hospizdienste e.V.

Sterben ist Teil des Lebens. Doch das Sterben ist in unserem Familienalltag fast unsichtbar geworden. Gespräche über das Sterben werden meist „auf später“ verschoben. Was geschieht beim Sterben? Was bedeutet Abschied-nehmen-müssen für den Schwerstkranken und seine Familie? Welche besonderen Bedürfnisse haben Menschen mit Demenz in dieser Lebensphase? Welche körperlichen und psychischen Veränderungen treten beim Sterbenden auf? Wie können Angehörige den Kranken unterstützen? Wie gehen wir mit unserer eigenen Trauer um? Mitarbeiterinnen der Tübinger Hospizdienste e.V. möchten durch Vermittlung von Fachwissen und Erzählungen aus dem eigenen Alltag Ihre Fragen klären und mit Ihnen ins Gespräch kommen. Der Kurs umfasst vier Module und wird geleitet von Mitarbeiterinnen der Tübinger Hospizdienste e.V. .

241-10210

Sterben gehört zum Leben: Abschiede im eigenen Leben

Mo, 08.04., 18:00-19:30 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 112

241-10211

Umgang mit meiner Trauer und der Trauer anderer

Mo, 15.04., 18:00-19:30 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 112

241-10212

Symptome lindern, für Krisensituationen vorsorgen

Mo, 22.04., 18:00-21:00 Uhr
20,00 €, vhs, Raum 112

241-10213

Menschen mit Demenz am Lebensende begleiten

Mo, 29.04., 18:00-19:30 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 112

241-10225

Runder Tisch für ehrenamtlich Engagierte

Im April 2023 beschäftigen sich Vereinsvertreter/-innen und engagierte Bürgerinnen und Bürger bei einer Veranstaltung der Stadtverwaltung Tübingen mit der Frage: „Braucht es (noch) Weiterbildung für Engagierte? Reden und entscheiden Sie mit am Vernetzungsabend!“ Unter anderem wurde der Wunsch nach einem Runden Tisch Ehrenamt genannt. Die Stadtverwaltung greift die Idee auf und lädt nun zum ersten Runden Tisch ein. Ziel ist es, den Austausch untereinander und mit der städtischen Verwaltung zu ermöglichen. Zudem soll an diesem Abend das neue Konzept für die Weiterbildung für ehrenamtlich Engagierte „Fit fürs Engagement“ vorgestellt werden. Moderation: Klaus-Dieter Boll, zertifizierter Coach der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC). Eine Veranstaltung der Universitätsstadt Tübingen in Kooperation mit der vhs Tübingen.

Mi, 17.04., 18:30-20:30 Uhr
ohne Gebühr

Rathaus
Tübingen,
Hofgerichtssaal



Inklusion

An der Volkshochschule können Menschen, die

- in Tübingen wohnen und
 - einen Schwerbehindertenausweis mit GdB 50 Prozent oder mit „B“ für Begleitperson und
 - eine Kreis-Bonus-Card haben,
- kostenlos an Kursen teilnehmen, die nicht mehr als 200,00 € kosten.



Am vhs-Gebäude in der Katharinenstraße stehen zwei Parkplätze für Menschen mit Behinderung zur Verfügung. Das vhs-Gebäude selbst ist weitgehend barrierefrei. Vom Hof aus können alle Etagen mit einem rollstuhlgerechten Lift erreicht werden. Im EG, der ersten und zweiten Etage befinden sich rollstuhlgerechte Toiletten. Für den Zugang zum Atelier gibt es eine mobile Rampe für Rollstuhlfahrer/-innen.

Für Assistenzen oder Fahrdienste, bitte vor der Anmeldung Kontakt aufnehmen mit: Lebenshilfe Tübingen e.V.: Tel.: 07071 94403

Aktionsplan 2022: Tübingen inklusiv und barrierefrei



VORSCHAU: Kampagne 2024:

Induktive Höranlagen in Tübingen ausbauen

Wie bitte? – Hören – Verstehen – Dabeisein!

In Veranstaltungsräumen sind Lautsprecher für Menschen, die Hörgeräte tragen, häufig keine Hilfe. Sie verzerren die Sprache und erzeugen Nachhall. Gesprochene Worte sind kaum noch zu verstehen. Hier hilft der Einbau einer sogenannten Induktiven Höranlage. Mit dieser Art der Übertragung empfangen die T-Spulen von Hörgeräten oder Cochlea-Implantaten (CI) die Signale frei von Nachhall und Störgeräuschen und sie können individuell verstärkt werden.

Ziel der Kampagne ist es Induktive Höranlagen bekannt(er) zu machen, den weiteren Ausbau voranzutreiben und Betroffene zu ermutigen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und teilzuhaben.

Dienstag, 19.3.2024, 17:00 Uhr:

Larissa Rathgeb: Dazu ge-HÖREN - wenn die Seele die Welt nicht mehr versteht, Vortrag zu den seelischen Folgen von Schwerhörigkeit
Ort: Obere Säle Museum

Donnerstag, 11.4.2024, 17:00 Uhr:

Dr. Anke Tropitzsch: Diagnose Schwerhörigkeit: Ursachen, Therapien und Erhalt der Teilhabe,
Ort: HNO-Klinik

Sonntag, 21.4.2024, 18:00 Uhr:

Theatersport - mikrophonisierte Aufführung,
Ort: LTT

Mai 2024: Kino-Filmvorführung mit provisorischer Induktionsanlage (aktuell noch in der Klärung)

Weitere Veranstaltungen in Planung

Pop up-Veranstaltungen

In 15 Minuten kurz erklärt: Gut hören und verstehen mit Induktiven Höranlagen ... an verschiedenen Orten



Nicht sehen trennt den Menschen von den Dingen.

Nicht hören trennt den Menschen von Menschen.

Immanuel Kant

Weitere Informationen und genaues Programm immer aktuell unter

www.tuebingen.de/barrierefrei

Barrierefreiheit und Inklusion - Universitätsstadt Tübingen



in Kooperation mit zahlreichen weiteren Partnern.

241-10312

Vermögensanlage im aktuellen Umfeld

Teil 2: Anwendung anhand zweier Musterszenarien

Sven Broß

Dieser Vortrag setzt auf dem in Teil 1 erlernten Wissen auf. Es wird aufgezeigt, wie Sie auch in unsicheren Zeiten Ihr vorhandenes Vermögen strukturiert anlegen und/oder Vermögen durch regelmäßiges Sparen aufbauen. Der Referent skizziert die Herangehensweise anhand zweier Musterszenarien. Dabei erhalten Sie Grundlagen zur Umsetzung Ihrer persönlichen Anlagestrategie. Mit einer durchdachten Herangehensweise machen Sie sich unabhängig vom „besten Anlagezeitpunkt“ und vermeiden so die häufigsten Fehler beim Investieren. Grundkenntnisse sind erforderlich und können im ersten Teil der Vortragsreihe erworben werden.

Di, 14.05., 19:00-20:30 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 117

Einführungsveranstaltungen in das Schöffenamtsamt

Alle fünf Jahre werden die Schöffen neu gewählt. 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 auf die verantwortungsvollen Aufgaben vorzubereiten, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an.

241-10325

Schöffen beim Jugendgericht

Jens Münch, Richter am Amtsgericht Lörrach

Die Reihe vermittelt an drei Abenden kompakt und verständlich die rechtlichen Grundlagen, die notwendig sind, um die strafrechtlichen Verfehlungen junger Menschen zu ahnden. Schwerpunkte sind der Ablauf des Verfahrens, die Beteiligten des Jugendstrafverfahrens, das Rechtsfolgensystem des Jugendstrafrechts und das Jugendschutzgericht. In diesem Rahmen werden auch Sinn und Zweck sowie Anwendungsbereich des Jugendstrafrechts erörtert.

1. Termin: Der Gang des Strafverfahrens vor dem Jugendschöffengericht
2. Termin: Die Beteiligten am Verfahren vor dem Jugendschöffengericht
3. Termin: Das Sanktionensystem im Jugendrecht: Jugendstrafe

Weitere Details zu den Inhalten der drei Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

Di, 20.02., 18:00-19:30 Uhr

Di, 12.03., 18:00-19:30 Uhr

Di, 04.06., 18:00-19:30 Uhr

ohne Gebühr, Online-Seminar



Wirtschaft und Recht

241-10310

Lebensversicherung kommt zur Auszahlung, was nun?

Sven Broß

Die Lebens- und Rentenversicherung ist ein wichtiger Bestandteil vieler Haushalte. Doch was tun, wenn diese zur Rückzahlung kommt? Dies erfordert sorgfältige Überlegungen und fundierte Kenntnisse über verschiedene Möglichkeiten. In diesem Seminar werden wir diese mit ihren Vor- und Nachteilen betrachten, um eine Entscheidungsfindung zu ermöglichen. Hinweis: Die Informationen in diesem Seminar stellen keine Finanzberatung dar. Es ist wichtig, individuelle finanzielle Situationen und Ziele vor einer endgültigen Entscheidung zu berücksichtigen.

Do, 21.03., 18:00-19:30 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 112

241-10311

Vermögensanlage im aktuellen Umfeld

Teil 1: Basiswissen

Sven Broß

Erfahren Sie in diesem Teil, was die Inflation mit Ihrem Geld macht und welche Möglichkeiten Ihnen außer Tages- und Festgeld für die Geldanlage zur Verfügung stehen. Welche Vor- bzw. Nachteile bieten die einzelnen Anlageklassen? Warum sind Schwankungen an den Aktienmärkten positiv zu sehen und wie können Sie diese für sich nutzen?

Di, 14.05., 17:00-18:30 Uhr
10,00 €, vhs, Raum 117

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



241-10326

Schöffen beim Gericht

Dr. Birgitta Stückrath, stellvertretende Direktorin am Amtsgericht Lörrach
Die Reihe behandelt an drei Abenden kompakt und verständlich Ablauf, Inhalt und Beteiligte des Strafverfahrens, ohne dass juristische Vorkenntnisse erforderlich sind. Es werden Prozesssituationen besprochen, mit denen Sie sich als Schöffe typischerweise befassen werden. Sinn und Zweck des Strafens werden beleuchtet sowie Möglichkeiten und Grenzen strafjustiziellen Handelns aufgezeigt. Ein Schwerpunkt ist die Vorstellung punktgenauer Sanktionen, die eine Resozialisierung der Angeklagten ermöglichen oder fördern können.

1. Termin: Der Gang des Strafverfahrens vor dem Schöffengericht
2. Termin: Die Beteiligten am Verfahren vor dem Schöffengericht
3. Termin: Das Sanktionensystem im allgemeinen Strafrecht, Schwerpunkt Freiheitsstrafe

Weitere Details zu den Inhalten der drei Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

Di, 27.02., 18:00-19:30 Uhr**Di, 19.03., 18:00-19:30 Uhr****Di, 11.06., 18:00-19:30 Uhr****ohne Gebühr, Online-Seminar**

241-10327

Das Familienwohnheim bei Trennung und Scheidung

Volker Spohn

Die Frage, was mit dem Familienheim geschieht, steht oftmals im Zentrum der Überlegungen der Eheleute bei einer Trennung und/oder Ehescheidung. Die Eheleute müssen sich zunächst mit der Frage der Nutzung und der daraus entstehenden finanziellen Konsequenzen sowie der zukünftigen Frage der möglichen Veräußerung der Immobilie oder dem Teilungsversteigerungsverfahren beschäftigen. Der Vortrag behandelt die verschiedenen Optionen im Umgang mit dem Familienwohnheim und beleuchtet insbesondere die Auswirkungen auf andere familienrechtliche Themengebiete, wie z.B. den Unterhalt oder den Zugewinnausgleich.

Mo, 18.03., 19:30-21:00 Uhr**10,00 €, vhs, Raum 112**

241-10328

Das Berliner Testament: Stets das Mittel der Wahl?

Thomas Lowski

Die meisten Ehepartner, die überhaupt ein Testament errichten, errichten ein gemeinschaftliches

Testament. Besonders beliebt ist das sog. Berliner Testament, in dem sich beide Ehepartner wechselseitig zu Alleinerben einsetzen und ihre Kinder zu Schlusserben des längerlebenden Ehegatten. Allerdings sind die damit verbundenen erbrechtlichen und erbschaftsteuerlichen Nachteile kaum

bekannt. Im Vortrag wird erläutert, welche Nachteile bestehen können, und es werden mögliche zusätzliche Regelungen zur Optimierung sowie Alternativen aufgezeigt.

Mi, 24.04., 19:30-21:00 Uhr**10,00 €, vhs, Raum 015**

241-10329

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dr. Sascha Straub

Es kann auch Sie jederzeit treffen: Sie geraten in eine Situation, in der Sie sich selbst nicht mehr äußern können oder nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen, etwa aufgrund eines Unfalls oder einer Demenzerkrankung. Dies kann beispielsweise Entscheidungen über eine anstehende ärztliche Behandlung oder über die Verwaltung des eigenen Vermögens betreffen. Der Vortrag gibt Auskunft über rechtliche Möglichkeiten, wie im Voraus für den Fall der Fälle verbindliche Handlungsanweisungen festgelegt werden können und erläutert die Auswirkungen der Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts zum 01.01.2023.

Mi, 12.06., 19:30-21:00 Uhr**10,00 €, vhs, Raum 015****Globales Lernen**

241-10410

Müllvermeidung im Alltag

Tobias Staufenberg

Tobias Staufenberg ist zuständig für Abfall, Luftreinhaltung und Naturschutz bei der Stabsstelle Umwelt- und Klimaschutz der Universitätsstadt Tübingen. Er zeigt auf, wie und wo überall Sie Müll ganz einfach vermeiden können. Anmeldung erforderlich!

Mi, 08.05., 19:00-20:30 Uhr**ohne Gebühr, Zoom Online-Seminar**

241-10453

Konsumkritischer Stadtrundgang durch die Tübinger Innenstadt

Wie wirkt sich unser Konsumverhalten auf Mensch, Klima und Umwelt aus? Was hat Tübingen in Sachen Nachhaltigkeit zu bieten? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigen wir uns beim konsumkritischen Stadtrundgang. Das Konzept besteht aus einer Kombination von verschiedenen interaktiven Stationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und einem Stadtpaziergang.

Eine Veranstaltung von Weltbewusst Tübingen unter Mitwirkung von Act for Animals e.V., in Kooperation mit der Volkshochschule Tübingen.

Anmeldung erforderlich!

Sa, 04.05., 14:00-16:30 Uhr**ohne Gebühr, Treffpunkt: Am Brunnen vor der Stiftskirche****Psychologie**

241-10504

Überzeugen mit Stimme und Körpersprache

Effektiv kommunizieren

Renate Großmann

Durch bewusste Körpersprache, dynamisches Sprechen und authentische Ausdrucksweise erhalten Sie Unterstützung auf Ihrem Weg zur Selbstoptimierung! So wie sich ein Mensch in Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimme ausdrückt, so wird er wahrgenommen. In diesem Seminar lernen Sie die Spielregeln, die die Körpersprache bestimmen, kennen. Da die Stimme ein wesentlicher Bestandteil der Körpersprache ist, ermöglichen Ihnen gezielte Stimm- und Sprechübungen, dass Sie Ihre Stimme und Sprache lebendig gestalten können. Denn eines ist sicher: eine bewusste Körpersprache und eine dynamische Stimme ermöglichen eine effektive Kommunikation. Erfahren Sie die Grundlagen der Wirkung der Körpersprache auf spielerische Weise und üben Sie Ihren überzeugenden Auftritt! Inhalte: Sieben Leitlinien zur lebendigen Kommunikation. Übungen: Wahrnehmungs-, Ausdrucksübungen und improvisierte Spielszenen zu Gesprächssituationen, Stimm-, Atem- und Ausdrucksübungen und Texte zum überzeugenden Sprechen.

Sa, 09.03., 10:00-17:00 Uhr**44,00 €, vhs, Raum 014**

241-10622

Farbberatung für Frauen

Mit Achtsamkeit und ohne Stress den Tag beginnen – mit Ihren persönlichen Farben

Anke Reichel

Gönnen Sie sich täglich ein bisschen Achtsamkeit bei Ihrer Kleiderwahl? Oder bereitet Ihnen die Auswahl Ihrer Garderobe morgens schon Stress? Kaum angezogen und Sie fühlen sich unattraktiv und blass? Ganz klar: es liegt an den Farben! Denn Farben, die nicht zu Ihnen passen, stören die Harmonie Ihres natürlichen Kolorits, sie lassen Sie blass und angespannt aussehen und zeichnen Schatten unter die Augen. An diesem Tag erfahren Sie mehr über Farben und ihre Wirkung. Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus, wie Sie diese am besten kombinieren. Wenn Sie Ihre individuellen Farben kennen, kombinieren Sie Ihre Kleidung immer wieder neu, ohne ständig Neues kaufen zu müssen. Akzente setzen Sie mit Accessoires in den passenden Farben. Ihr Kleiderkauf wird gezielter und Fehlkäufe sind Vergangenheit! Ihr Tag beginnt ohne Stress bei der Kleiderwahl! Den Farbpas erwerben Sie im Kurs bei der Kursleiterin selbst. (Wert: 42,00 €, nicht in den Gebühren enthalten).

Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Schreibutensilien mit.

Sa, 27.04., 10:00-14:00 Uhr**49,60 €, vhs, Raum 218**

241-10623

Stilvoll durch Beruf und Alltag

Für Frauen

Anke Reichel

Wählen Sie Ihre Kleiderschnitte mit Achtsamkeit – und der morgendliche Stress bei der Kleiderwahl hat ein Ende!

Jede von uns hat ihre kleinen Figurproblemen. Sie alle lassen sich kaschieren und dann erscheinen wir wohlproportioniert. Sie werden sehen: Für jedes vermeintliche Problem gibt es auch eine Lösung. Wir besprechen die dazu passende Kleidung, die Schnitte und die Accessoires. Denn: guter Stil ist keine Frage des Geldes, sondern des guten Geschmacks. Wer seinen persönlichen Stil kennt, hat weniger Stress beim Kleiderkauf und vermeidet so Fehlkäufe. Bitte mitbringen: Maßband, Schreibzeug und unbedingt Kleidungsstücke (Rock, Hose, Kleid, Blazer usw.) für den praktischen Teil.

www.farbberatung-reichel.de

www.stilberatung-reichel.de

**Sa, 06.07., 10:00-14:00 Uhr
49,60 €, vhs, Raum 218**

Ausstellung: Im Camp der Vergessenen.

Bilder aus dem Borgo Mezzanone

Italiens größtem Flüchtlingslager in Apulien

Auf dem Gelände eines ehemaligen Militärflughafens in der süditalienischen Region Apulien befindet sich Italiens größtes Lager für Geflüchtete. Ihre Bewohner nennen es "la pista", die Piste. Je nach Jahreszeit wohnen hier bis zu 5000 Menschen unter prekären Lebensumständen. Sie kommen aus Ländern wie Mali, Senegal, Nigeria oder Afghanistan und leben hier wie Vergessene: viele warten im Lager jahrelang, dass die italienische Bürokratie ihre Asylanträge bearbeitet. Währenddessen schufften viele von ihnen auf den Tomatenfeldern der Provinz Foggia. Zwischen Mai und September 2022 haben die italienische Fotografin Caterina Binetti und der deutsche Fotograf Max Julian Raulff das Lager mehrmals besucht. Ihre Bilder, begleitet von



Texten der Journalistin Margherita Bettoni, zeigen den Alltag auf der Piste und erzählen vom Leben der Vergessenen.

Volkshochschule Tübingen, 2. OG

Ausstellungsdauer: 08.04.– 17.05.

Mo bis Fr 08:30 bis 21:00 Uhr, in den Schulferien bis 17:00 Uhr.

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

Gemeinsam stark für
Selbsthilfe,
Inklusion und
soziale Vereine
in Tübingen und Umgebung

www.sozialforum-tuebingen.de

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Europaplatz 3 - 72072 Tübingen
Räume sind barrierefrei zugänglich

Philosophie

241-10829

Mensch und Natur in der Antike

Dr. Claudia Luchetti

Die Reflexion über das Verhältnis zwischen Mensch und Natur im antiken Denken geht von der Prämisse aus, dass der Mensch ein Teil des Ganzen (des Kosmos) ist und nicht dessen Zentrum. Die Erforschung des Wesens des Menschen beginnt also mit der Erforschung der Natur, und nicht umgekehrt. In diesem Vortrag wird der gedankliche Weg einiger antiker Philosophen (Vorsokratiker, Platon, Plotin) rekonstruiert, die die Natur, sowohl physisch als auch intellektuell verstanden, als Modell für die menschliche Erkenntnis und das moralische Verhalten betrachteten.

**Di, 05.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

241-10830

Freundschaft in der antiken Philosophie

Dr. Claudia Luchetti

Die Freundschaft, griechisch philia, spielt vor allem im Denken dreier Philosophen eine zentrale Rolle: des Vorsokratikers Empedokles, Platons und Aristoteles. In Empedokles' Konzeption gilt die Freundschaft als ein grundlegendes kosmologisches Prinzip, das zusammen mit seinem Gegenteil den Wechsel der kosmischen Zyklen regelt. Bei Platon hat die Freundschaft, der ein ganzer Dialog mit dem Titel „Lysis“ gewidmet ist, eine zentrale Funktion nicht nur in der Beziehung zwischen Menschen, sondern auch als Weg zur Erkenntnis des höchsten Gutes. Bei Aristoteles, in seiner Nikomachischen Ethik, muss die Freundschaft zunächst mit sich selbst geschlossen werden und gilt dann in all ihren Facetten als eine grundlegende und unausweichliche Tugend. Wir werden uns also mit einem wichtigen Thema befassen, in Zeiten, in denen es immer notwendiger wird, die Beziehungen zu den Menschen zu pflegen, die uns am meisten am Herzen liegen.

**dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 12.03.
6 Termine, 63,60 €, vhs, Raum 112**

241-10832

Schöpfung oder Zufall?

Ionnis Velikis

Die Frage nach dem Ursprung des Seins hat Menschen aller Zeiten bewegt. Das zeigt sich auch in der Wissenschaft, die versucht, den Ursprung der Welt, ihre Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten zu erklären. Die Philosophie bemüht sich, mit Hilfe der Urteilskraft das Leben und die Welt als Ganzes zu ergreifen. Als eine

zentrale Frage beschäftigt viele Menschen immer noch: Existiert die Welt, weil sie ein gewolltes Konstrukt Gottes ist oder ist sie ein Zufallsprodukt? Welche Erkenntnisse haben uns die Philosophen hinterlassen?

**dienstags 18:30-20:30 Uhr, ab 07.05.
2 Termine, 28,20 €, vhs, Raum 017**

Welt und Region

241-10929

Flucht aus Afrika

Gabriele Forst, M.A.

Laut Angaben des UN-Flüchtlingshilfswerks UNHCR sind momentan ca. 110 Millionen Menschen auf der Flucht, wovon jeder fünfte aus Subsahara-Afrika stammt. Warum sind so viele Menschen aus unserem Nachbarkontinent auf der Flucht? Völkerrechtlich betrachtet ist derjenige/diejenige ein Flüchtling, der/die sein Land aus Furcht vor Verfolgung wegen seiner/ihrer Rasse, seiner Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder wegen politischer Überzeugung verlässt. Sind dies die einzigen Gründe, die Menschen veranlassen, ihre Heimat zu verlassen? Im Rahmen dieser Veranstaltung wollen wir einen tieferen Blick auf das Fluchtgeschehen in Afrika und von Afrika nach Europa werfen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Landeszentrale für politischen Bildung Baden-Württemberg im Rahmen der Ausstellung „Im Camp der Vergessenen. Bilder aus dem Borgo Mezzanone - Italiens größtem Flüchtlingslager in Apulien“.

**Di, 16.04., 19:00-21:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal**

lpb
Landeszentrale für politische Bildung
Baden-Württemberg

241-10944

Giebelrotes Gassengebirge, Jahrhundertedicht

StadtNatur in Tübingen

Andrea Bachmann

Lästig, schön, nützlich, gefährlich, lebensnotwendig – in der Stadt hat der Mensch zur Natur ein ganz besonderes Verhältnis. Er sehnt sich nach ihr, möchte aber nicht zu viel davon. Die Beziehungen zwischen Stadt und Natur sind vielfältig und kompliziert und der Stadtmensch ist kein Naturkind. Wie viel Natur steckt in der Stadt? Und wie viel hält sie aus? Ein Stadtrundgang zur Naturgeschichte Tübingens.

Fr, 26.04., 16:00-18:00 Uhr, 15,00 €
Treffpunkt wird bekannt gegeben

241-10930

Bahnexkursion ins Donaubergland

mit Wanderung auf der alten Trasse der Heubergbahn und am Albtrauf entlang

Nicola Poppe

Die Wanderung ist durch die gleichmäßige Steigung angenehm zu gehen und wir sehen die Relikte der eindrucksvollen Kunstbauten. Vor dem Au-Tunnel sind Info-Tafeln mit der Geschichte der Heubergbahn aufgestellt. Bei guter Sicht haben wir zudem immer schöne Ausblicke über die Ortschaften ins Albvorland und bis zum Schwarzwald. In Gosheim geht es dann hoch auf die Alb zum Aussichtspunkt beim Heuberger weißen Kreuz, dann zum Klippeneck, zum Dreifaltigkeitsberg mit Wallfahrtskirche und Gaststätte (Einkehrmöglichkeit). Der Weg führt immer am Albtrauf entlang und gewährt fast ständig schöne und weite Ausblicke bis zum Schwarzwald. Vom Dreifaltigkeitsberg steigen wir über einen Stationenweg kurz und etwas steil ab nach Spaichingen.

Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Wanderstrecke ca. 18 km, Bahnfahrt ab/bis Tübingen. Anteilige Fahrtkosten am RegionalBahn-Gruppenticket ca. 10,00 € (entfällt für Inhaberinnen von Deutschlandticket) sind selbst zu bezahlen. Treffpunkt 09:15 Uhr in der Eingangshalle des Hbf. Tübingen.

So, 05.05., 09:15-20:30 Uhr
25,00 €, Treffpunkt: Eingangshalle Hbf Tübingen

Waldführung im Naturpark Schönbuch

Rainer Wolf

Waldführungen im Naturpark Schönbuch. Erfahren Sie interessantes zu unserer heimischen Natur, dem historischen Werdegang des Naturparks Schönbuch, den sichtbaren und verborgenen Auswirkungen des Klimawandels. Reflektieren Sie die aktuellen Daten, Fakten und Handlungsmöglichkeiten auf Ihre Lebenssituation.

Rainer Wolf ist Naturführer und Klimabotschafter.

241-10940

Sa, 11.05., 14:30-16:30 Uhr, 20,00 €,
Treffpunkt: Parkplatz am Rittweg
Anmeldung erforderlich bis 07.05.

241-10941

Sa, 20.07., 14:30-16:30 Uhr, 20,00 €
Treffpunkt: Parkplatz am Rittweg in Verlängerung der Waldhäuser Str.

241-10945

„Ultrea et Susea“ – dem Zeichen der Jakobsmuschel folgen

Ulrich Burkhardt

Irgendwann macht man die ersten Schritte auf dem Jakobsweg und vielleicht führen diese letztlich bis Santiago de Compostela. Auf einer ca. 13 km langen Etappe von Tübingen über Wurmlingen nach der Bischofsstadt Rottenburg/Neckar begeben wir uns auf die Spuren der mittelalterlichen Jakobspilger/-innen, spüren ihnen in Kirchen und Kapellen nach und nehmen dabei auch die herrliche Landschaft mit ihrem Alb-Panorama in uns auf. Gleichzeitig versuchen wir zu ergründen, warum auch heute Tausende fasziniert dem Wegzeichen der Muschel folgen. In Rottenburg können wir den obligatorischen Pilgerstempel erhalten.

Keine Einkehr, bitte Vesperrucksack/Getränk mitnehmen. Eventuell Sitzpolster. Rückkehr von Rottenburg in Eigenregie.

Sa, 27.04., 10:00-17:00 Uhr, 44,80 €
Treffpunkt: Tourist-Information, An der Neckarbrücke 1

10946

Entwicklungsgeschichtlicher Rundgang – Tübinger Bergfriedhof

Dipl.-Ing. (FH) Bernd Walter

Der Rundgang behandelt Geschichte und Gegenwart des Tübinger Bergfriedhofes: von den Anfängen mit den Soldatengräbern auf dem Galgenberg, der Einweihung als Hauptfriedhof und der „Waldkapelle“ am 16.7.1950, dem Bau der „Großen Trauerhalle“ 1969, den letzten Erweiterungen in den 1970er Jahren bis hin zu der heutigen 15 ha großen Friedhofsanlage mit dem parkartigen Charakter der ganz besonderen Art – den neuen Gemeinschaftsgrabstätten „Garten der Zeit“, „Fluss der Zeit“, „Schmetterling“, dem Baumbeisetzungshain „Buchengrund“ und dem prächtigen vielfältigen alten Baumbestand. Hier treffen bisherige und neue Bestattungskultur, Tübinger Stadtgeschichte sowie Ökologie, Natur und Parkanlage im Einklang miteinander zusammen.

Bernd Walter ist Bereichsleiter für das Friedhofswesen der Universitätsstadt Tübingen. Anmeldung erforderlich!

Mi, 12.06., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, Treffpunkt: Haupteingang des Bergfriedhofes

241-10932

Bahnexkursion für Frauen zum Rhein und Bodensee

Nicola Poppe

Mit Bahn und Bus gelangen wir nach Stein am Rhein. Von dort fahren wir nach dem Besuch der Altstadt ein Stück mit dem Schiff auf die Höri. Dort machen wir eine aussichtsreiche Wanderung auf Wiesen und Waldwegen. In Wangen können wir ein Pfahlbauhaus und ein kleines Museum daneben besichtigen. Vor der Rückfahrt gibt es am Bodensee die Gelegenheit zum Vespers und Schwimmen! Mit dem Bus fahren wir danach nach Radolfzell und von dort aus mit der Bahn nach Tübingen. Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Badesachen, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Wanderstrecke ca. 10 km, Bahnfahrt ab/bis Tübingen. Anteilige Fahrtkosten am Bahn/Bus-Gruppenticket (entfällt für Inhaberinnen von Deutschlandticket!) und Schifffahrt (ca. 10,00 €) sowie ggfs. Museumseintritt von ca. 3,00 € sind selbst zu bezahlen.

So, 15.09., 08:15-21:30 Uhr
25,00 €, Treffpunkt: Eingangshalle Hbf Tübingen

Künstlerische Traditionen Japans

Zenkünste – Reise zur eigenen Mitte

Bei den traditionellen japanischen Künsten geht es am Japantag natürlich auch um Kunstfertigkeit oder Technik. Aber diese Künste werden als Übungswege, Lebenswege, Entdeckungsreisen in Innenwelten oder eben Wege nach Innen verstanden. Sie sind alle Künste der Lebenspflege, mit jeweils ähnlichen Methoden zur Aktivierung der Lebenskräfte ... jede Kunst mit ihr eigenen Atem-, Konzentrations- und Körperübungen. Die große Bedeutung, die der Form zugemessen wird, sollte nicht als starre Formalisierung missverstanden werden. Vielmehr ist die Form Mittel zur Körper- und Bewusstseinsbildung. Das bedeutet: eine richtig geübte Form birgt die Möglichkeit größerer Freiheit und wirkt lebendig. Die Schönheit einfacher Bewegungen und Haltungen, die man beim Betrachten empfindet, entsteht aus dieser inneren Freiheit.

241-10947

No-Tänze

Künstlerische Tradition Japans

Matthias Stettler

Das No-Theater hat eine Geschichte von ca. 600 Jahren. Minimalisierung, Zurückhaltung, Stille prägen den Ausdruck der Tänze. Der Tänzer versucht nicht, in der Bewegung nach oben die Schwerkraft zu überwinden, sondern sucht die Verwurzelung, die Verhaftung am Boden. Im Seminar üben wir den spezifischen Gleitschritt des No-Tanzes und die Handhabung des Fächers, bevor wir einen einfachen Tanz einstudieren.

Sa, 13.07., 11:00-13:00 Uhr
13,40 €, vhs, Raum 114

241-10948

Einführung in japanische Teewege: Teezeremonie

Matthias Stettler

Diese Veranstaltung möchte Anleitung zu Haltung, Atmung, Handhabung der Teegegenstände und Miteinander beim Tee sein, sowie auf das japanische Schönheitsempfinden und den Ausdruck der Jahreszeiten beim Tee eingehen. Der bei der Zubereitung verwendete Tee ist Pulvertée/Matcha. Dieser Weg lässt sich bis ins 16. Jh. zurückverfolgen.

Sa, 13.07., 13:45-15:15 Uhr
10,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 117

241-10949

Japanische Schwertkunst

Matthias Stettler

Die Schwertformen (Kata), mit denen in diesem Seminar allein oder in Partnerarbeit geübt wird, sind seit 600 Jahren in Japan überliefert. Das (Holz-) Schwert nicht als Waffe, sondern als Übungsmittel auf dem Weg. Am Ende geht es weniger um das Festhalten, das feste Zugreifen als um das Loslassen. Nicht um Härte, sondern um weiches Fließen.

Sa, 13.07., 15:45-17:45 Uhr
13,40 €, vhs, Raum 114

Natur und Technik

241-11101

Wildbienen kennen, fördern & schützen

Eine Einführung

Dr. Matthias Küchler

Am Beginn steht auf Grundlage aktueller Literatur eine Einführung in die Artenvielfalt und die Besonderheiten von Wildbienen. Darauf aufbauend werden praxisnah verschiedene Nisthilfen für Wildbienen inklusive Bezugs- und Do-it-yourself-Möglichkeiten sowie das Sandarium als Nistmöglichkeit vorgestellt. Eine Vorstellung von wichtigen Nahrungs- und Nestbaupflanzen für bestimmte Wildbienenarten steht am Ende des Kurses.

Di, 12.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

241-11102

Biologisch Gärtnern

mit Grips & ohne Gift

Dr. Matthias Küchler

In diesem Kurs erfahren Sie das 1x1 des biologischen Gärtnerns ohne Gifte und Kunstdünger. An drei Abenden werden die Grundlagen des Gärtnerns anschaulich mit vielen Praxisbeispielen vorgestellt.

1. Termin: Der Gartenboden, Düngung und Kompostieren, Mulchen & Gießen

2. Termin: Fruchtfolge & Mischkultur: erstellen eines individuellen Vierjahres-Fruchtfolge-Beetbelegungsplan.

3. Termin: Schädlinge und unerwünschte

Pflanzen und Pilze

4. Exkursion nach Absprache: Im Sommersemester gibt es dann noch die Möglichkeit, bei einer Exkursion im Garten des Kursleiters sich die Inhalte noch einmal vor Augen zu führen. Der Kursleiter bewirtschaftet ein 4 ar großes Grundstück mit Gemüse, Beeren und Obstbäumen naturnah ohne Pesti- und Herbizide und ohne Kunstdünger

mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab 06.03.
3 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 017

241-11103

Sehen mit den Ohren

Die Echoortung der Fledermäuse

Dr. Annette Denzinger

Mit über 1400 Arten sind Fledertiere die zweit artenreichste Gruppe der Säugetiere. Aktiver Flug, Echoortung und ihre nächtliche Lebensweise ermöglichten es den Fledermäusen, verschiedenste Jagdhabitats und Nahrungsnischen zu erschließen. Die Anforderungen an die Echoortungssysteme und die Flugmorphologie von Fledermäusen hängen davon ab, wo die Fledermäuse nach Nahrung suchen und wie sie ihre Nahrung finden und fangen. Dieser Vortrag führt Sie in die Vielfalt der Fledermauswelten ein. Sie erfahren, wie die Echoortung funktioniert, welche Ortungslaute Fledermäuse einsetzen, um nach Nahrung zu suchen, und wie die Echoortungssysteme verschiedener Arten an die unterschiedlichen Aufgaben bei der Futtersuche angepasst sind.

Di, 09.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



Bastian Kathan

Dozent im Bereich Biologie

Ich biete an der Volkshochschule Tübingen Vorträge und Führungen über Libellen an.

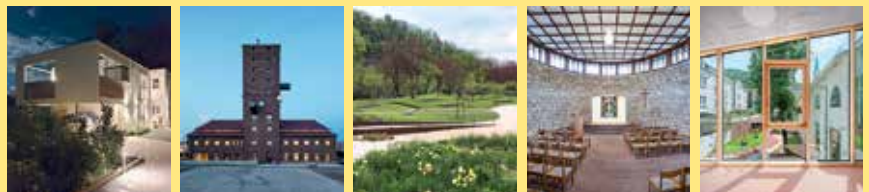
Libellen üben seit meinem 15. Lebensjahr eine einzigartige Faszination auf mich aus. Ich habe Evolution und Ökologie studiert und mit einer Arbeit über die Larvenerfassung und Verbreitung der Gestreiften Quelljungfer im Raum Tübingen im Kontext des Klimawandels abgeschlossen. Schon während des Studiums arbeitete ich als Umweltpädagoge und bin leidenschaftlicher Makrofotograf.

Wann immer es die Möglichkeit gibt, reise ich auf der ganzen Welt auf den Spuren von Libellen herum.



**Architektenkammer
Baden-Württemberg**

Architekturbildung ist, mit allen Sinnen durch die Welt gehen.



beheimatet gestärkt befreit beschützt umsorgt

AKBW | Danneckerstraße 54 | 70182 Stuttgart
 www.akbw.de | T 0711 2196-0 | info@akbw.de



Fotos: Sven Hausteин (Architektur: Haalarchitekten Hausteин Rathmann-Scholl Ziemann PartGmbH) | Thomas Ott (Architektur: AAG LoebnerSchäferWeber BDA Freie Architekten GmbH) | Elke Ukas Landschaftsarchitektin bdla | Olaf Herzog (Architektur: Große Kreisstadt Waldkirch) | Adrian Schulz (Architektur: SSV Architekten)

241-11104

Libellen

Diamanten der Lüfte

Bastian Kathan

Präzise und tödliche Jäger, agile Flugakrobaten, anmutige und grazile, zähe Überlebenskünstler. Libellen sind unglaublich facettenreiche und faszinierende Geschöpfe. Seit über 300 Millionen Jahren sind sie die unangefochtenen Herrscher der Lüfte im Insektenreich. Sie sind Meister der Extreme in zwei völlig unterschiedlichen Welten – dem Wasser und der Luft. Sie sind die erfolgreichsten Jäger unseres gesamten Planeten, legen tausende von Kilometern zurück und überqueren Ozeane. Gleichzeitig sind sie ein wichtiges Bindeglied im Ökosystem und wertvolle Indikatororganismen im Naturschutz. Tauchen Sie ein in die Welt der Libellen und lassen Sie sich von den Diamanten der Lüfte verzaubern.

Di, 30.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

241-11105

Libellen entdecken

Exkursion

Bastian Kathan

Erleben Sie die facettenreiche, unglaubliche Welt der Libellen hautnah im Gelände und begleiten Sie mich bei meiner Libellenführung. Gemeinsam tauchen wir an den Gewässern und in Feld und Flur in der Tübinger Umgebung interaktiv in die Welt dieser grazilen, einzigartigen Insekten ein. Werden Sie selbst aktiv – egal ob beim Fang, Handling oder bei der Beobachtung – und lassen Sie sich gemeinsam mit mir Schritt für Schritt von der Komplexität der Lebensweise der Libellen sowie der heimischen Artenvielfalt direkt vor Ihrer Haustür begeistern. Bei ungeeignetem Wetter findet die Führung am So, 30.06. statt.

So, 23.06., 14:00-17:45 Uhr
25,00 €, Treffpunkt:Parkplatz gegenüber Bushaltestelle Bismarckturm

241-11106

Einsteins Spezielle und Allgemeine Relativitätstheorie

Prof. Dr. Martin Welsch

Im Kurs werden die Grundlagen beider Theorien vorgestellt. Die physikalischen Hintergründe und (Gedanken-)Experimente werden in möglichst anschaulicher Form behandelt. Für das Verständnis der wichtigsten Aspekte und Phänomene wird keine höhere Mathematik vorausgesetzt. Die damit verbundenen weltanschaulichen und philosophischen Probleme werden diskutiert. Schwerpunkte, Tempo und Tiefe können die Teilnehmenden sehr gerne durch Fragen und Diskussion mitbestimmen. Wer mag, darf dazu gerne auch vorab schon Vorschläge oder Fragen an gesellschaft@vhs-tuebingen.de senden.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 07.03.
3 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 117

Jugendguides 2024**Jugendguides und NS-Verbrechen vor Ort**

Zahlreiche Orte in Baden-Württemberg erinnern an Verbrechen gegen die Menschlichkeit zwischen 1933 und 1945. Spuren von Verbrechen an authentischen Orten in der Region bieten einen konkreten Zugang zur nationalsozialistischen Vergangenheit Deutschlands. Seit 2012 haben KulturGUT e. V. und der Landkreis Tübingen in Zusammenarbeit mit Gedenkstätten etwa 200 Jugendliche von 15 bis 23 Jahren zu Jugendguides qualifiziert. Diese vermitteln in „Stadtgängen“ und Exkursionen Informationen über NS-Verbrechen vor Ort und ihre Einschätzung zu deren Relevanz für die Gegenwart. Archive im Landkreis Tübingen begleiten und unterstützen die Jugendguides.

**Jugendguides-Qualifizierung 2024**

Auch für das Jahr 2024 sucht der Landkreis Tübingen Jugendliche und junge Erwachsene ab 15 Jahren, die Jugendguide werden wollen! Die Teilnehmenden erhalten eine mindestens 40-stündige Qualifizierung mit abschließendem Zertifikat zur Arbeit mit Jugendgruppen im Rahmen der Erinnerungskultur. Vorgesehen sind: Ende Mai 2024 Exkursion zu einer Gedenkstätte in der Region und zur Gedenkstätte Natzweiler-Struthof im Elsass, Seminar „Authentisch agieren als Jugendguide“ in Tübingen und mehrere eintägige Workshops vor Ort. Je nach Lage und Corona-Bestimmungen werden alternativ Online-Workshops stattfinden. Qualifizierungsabschluss ist bis Ende 2024 und die Zertifizierung am Lilli-Zapf-Tag am 27.1.2025. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Du solltest gern vor einer Gruppe sprechen oder es lernen wollen und Interesse an Geschichte, Gemeinschaftskunde und/oder Politik haben. Stelle für die Bewerbung deine Motivation, Jugendguide zu werden, auf einer halben DIN A4-Seite dar. Schicke uns dieses Motivations-

schreiben mit einem kurzen Lebenslauf und Kontaktdaten per E-Mail.

Bewerbung bitte an:
jugendguide@kreis-tuebingen.de
bis zum 23. April 2024.

Stadtgänge und Exkursionen mit Jugendguides und Kreisarchiv Tübingen

**Stadtgang mit Jugendguides:
Auf den Spuren der Stolpersteine**

Bei diesem Stadtgang geht es um Tübingen in der NS-Zeit: Von der Brandstiftung der Tübinger Synagoge 1938 bis zu Schicksalen Tübinger Juden von 1933 bis 1945. Anhaltspunkte dazu bieten die im Stadtgebiet verlegten Stolpersteine. Jugendguides und das Kreisarchiv Tübingen erzählen und vermitteln an authentischen Orten.

**Stadtgang mit Jugendguides:
Universität mit Hakenkreuz**

Bei diesem Stadtgang geht es um die Universität: Führungspersonal und mehrere Institute untermauerten nach der Machtübergabe an Adolf Hitler 1933 die nationalsozialistische Rassenpolitik. Beispielsweise stellten sich Rassenkunde, Volkskunde sowie Vor- und Frühgeschichte in den Dienst des NS-Staates. Jugendguides und das Kreisarchiv Tübingen erzählen und vermitteln auf Schloss Hohentübingen. Es geht in Räume, in denen noch das Inventar der 1930er Jahre zu sehen ist.

**Stadtgang mit den Jugendguides:
Euthanasie und Eugenik**

„Euthanasie“-Morde und Zwangssterilisierungen gehören zu den Verbrechen gegen die Menschlichkeit zwischen 1935 und 1945 im Deutschen Reich. Die Jugendguides vermitteln während des Stadtgangs Einblicke in die Anwendung der NS-Rassenideologie durch das „Staatliche Gesundheitsamt“, „Erbgesundheitsgericht“ und medizinische Kliniken. Ärzte der Universitätsfrauenklinik führten von 1933 bis 1944 mindestens 740 Zwangssterilisierungen an Frauen durch. Im Denken der NS-Ideologen setzten die „Euthanasie“-Morde in der Tötungsanstalt Grafeneck diese Maßnahmen zum „Schutz der Volksgesundheit“ fort.

Die Stadtgänge sind geeignet für jede Art von Gruppen, insbesondere für Schulklassen und Jugendgruppen. Führungen auf Englisch sind nach Absprache ebenfalls möglich.

Dauer: etwa 1 Stunde, Kosten: 35,00 € pro Gruppe

Weitere Themen, Einsatzorte und aktuelle Termine, auch im Landkreis Tübingen, finden Sie auf www.jugendguide.de und www.tuerinnern.de

Verbraucherbildung

Das Projekt Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

Gefördert
durch



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

vhs Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

LEF Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft
der Familien-Bildungsstätten in Württemberg

Vb Verbraucherbildung
in Baden-Württemberg

241-10340

Klug investieren – Vermögensaufbau und – Erhalt leicht gemacht

Thomas Bock

Der erste Schritt ist immer der Schwerste. Das ist auch beim Vermögensaufbau und –erhalt so, wenn

wir also Geld selbst anlegen möchten. Ist aber dieser erste Schritt getan, stellt sich ziemlich fix Freude ein und der Erfolg. Hierfür erhalten Sie im Seminar einen Überblick über die relevantesten Kapitalanlageprodukte für Privatanleger. Lassen Sie uns den ersten Schritt gemeinsam gehen.

Herr Bock hat BWL studiert mit der Fachrichtung Finanzdienstleistungen und Versicherungswirtschaft.

Mo, 18.03., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar



wir eine Tabelle und drei Buntstifte. Mit offenen Aktienfonds haben Sie eine faire Chance auf Wertsteigerung und Vermögen. Die Fonds und Mensch Lösungsschablone zeigt Ihnen, welche offenen nachhaltigen Fonds zu Ihrer Persönlichkeit passen. Sie lassen sich nicht von Gewinnversprechungen locken und halten Abschwünge ohne Panikverkäufe aus. Sie sparen menschenzentriert, begreifbar und nachhaltig. Der Referent hat Studiengänge in BWL, Politik und Psychologie abgeschlossen. Er berät seit 22 Jahren die führenden Aktienfondsmanager in Europa mit dem obigen Ansatz und wurde oft zum branchenbesten Ratgeber gewählt. Mit einem verständlichen Schulkurs für seine Kinder begann 2010 die Finanzbildungsreise. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und die Teilnahme ist für jedermann möglich.

Fr, 23.02., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr
Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

241-10341

Richtig versichern – Welche Versicherungen passen zu meinem Leben

Thomas Bock

Versicherungen müssen zum Leben passen und da sich die Welt wandelt, wandelt sich auch die Versicherungswelt. Der Kurs verschafft einen Überblick über die wichtigsten Versicherungsprodukte im Bereich Sachversicherung, Lebensversicherung und Krankenversicherung. Es wird gezeigt, welche Produkte wirklich wichtig sind und welche Versicherungen eher zum Leben passen sollten. Lernen Sie Ihr persönliches Risikoprofil mit den Versicherungsprodukten in Einklang zu bringen und somit Risiken zu minimieren und Geld zu sparen.

Mo, 15.04., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr
Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar



verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

**Sechs Veranstaltungen finden in
Kooperation mit der Verbraucher-
zentrale Baden-Württemberg e.V. statt**

241-10342

Digitaler Nachlass und digitales Erbe

Verbraucherzentrale

Wenn ich erkrankte und mich nicht mehr um meine Angelegenheiten kümmern kann, wie kommen Vertraute an eine elektronischen Zugangsdaten, um mich zu unterstützen? Mit Smartphone, Tablet & Co. legen Nutzer:innen im Internet verschiedene Nutzerkonten für verschiedene Bedarfe an. Die dabei erstellten Zugangsdaten (Name, Kennwort, ...) sollten nicht mit Dritten geteilt werden. Doch für Vertrauenspersonen sollte der Zugang zu diesen elektronischen Schlüsseln und die Verfügung darüber vorsorglich geregelt sein. Eine übersichtliche Vorsorge kann auch für sich selbst hilfreich sein. Wie hierbei sinnvoll vorzugehen ist, was es zu beachten gilt und was Digitaler Nachlass bedeutet, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Di, 12.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr
Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar



241-10350

Geld und Wissen – nachhaltig Anlegen

Nachhaltig vorsorgen und
ansparen gelingt Jedem!

Jan Neynaber

Mit Währungen und Staatsanleihen aus guten Demokratien + Gold sichern Sie Ihr Geld ab. Zur Erklärung brauchen wir ein Mandala und zwei Tabellen zum Selbstauffüllen. Sie lernen dauerhaften Mehr-Wert sicher erkennen. Zur Erklärung brauchen



241-10343

Meine Rechte als König Kunde

Rechte beim Onlinekauf

Verbraucherzentrale

Ob Onlinekauf oder Kauf im stationären Handel – überall können Fallstricke lauern: beworbene Waren sind nicht verfügbar. Doch welche Rechte haben Kunden? Der Vortrag behandelt die Rechte beim Kauf vom Vertragsschluss bis hin zu Lösungsmöglichkeiten vom Vertrag. Daneben werden die Rechte beim Kauf im Ausland beleuchtet, welche Rechte beim Zweiseinverkauf gelten, der Unterschied zwischen Garantie und Gewährleistung dargestellt und wie Gewährleistungsrechte richtig geltend gemacht werden.

Di, 05.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online-Seminar



Geldanlage mit ETFs

Verbraucherzentrale

Mit ETFs sind in der Regel börsengehandelte Indexfonds gemeint, die etwa die Entwicklung globaler Aktienindizes wie den MSCI All Country World oder FTSE All-World nachbilden. Da die Aktienmärkte aber auch immer Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Was spricht eigentlich für eine Anlage in ETFs, was spricht dagegen und eigen sie sich auch zur Altersvorsorge? Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Wie ETFs funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie die Angebote vergleichen und ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Verbraucher*innen in diesem Vortrag zum Thema, zu dem sie auch ihre eigenen Fragen mitbringen können.

241-10344

Di, 16.04., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online-Seminar



241-10346

Di, 04.06., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online-Seminar



Verbraucherbildung

Alle Veranstaltungen der Verbraucherbildung finden kostenlos statt und finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de

241-10345

Solarstrom von Balkon und Terrasse

Verbraucherzentrale

Unser langjähriger Energieberater Felix Schneider, zeigt Ihnen anhand eines praktischen Beispiels Tipps und Vorgehen wie Verbraucher:innen mit einem Steckersolar-Gerät eigenen Strom für zuhause gewinnen können: am Balkongeländer, auf der Terrasse oder an der Hauswand.

- Wie funktioniert die Technik?
- Welche Regeln sind beim Kauf und bei der Nutzung zu beachten?
- Wie vermeide ich Konflikte mit Netzbetreiber, Vermieter und Nachbarn?
- Was kostet der Spaß – und was bringt es?
- Lohnt es sich? – Für den Geldbeutel? Für die Umwelt?

Mo, 15.04., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online-Seminar

241-84601V

Private Altersvorsorge

Verbraucherzentrale,
Hansjörg Hagenlocher

Muss man ins Risiko gehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschieden Möglichkeiten.

Herr Hagenlocher von der Verbraucherzentrale informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

Donnerstag, 06.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

241-10347

Wie gelingt der Heizungstausch ?

Im Vortrag geht Matthias Korb, Energieberater der KlimaschutzAgentur im Landkreis Reutlingen gGmbH und der Verbraucherzentrale, auf folgende Fragen ein:

- Was darf, kann oder muss ich Neues einbauen?
- Wie erkenne ich, ob sich mein Haus in Kombination mit Solarenergie oder einer Wärmepumpe beheizen lässt?
- Was kostet mich das alles?
- Welche Förderungen bekomme ich für den Einbau einer neuen Heizung?

Di, 19.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online-Seminar



241-10348

Solarstrom von Balkon und Terrasse

Der Energieberater Matthias Korb der KlimaschutzAgentur im Landkreis Reutlingen gGmbH und der Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie mit einem Steckersolar-Gerät eigener Strom für zuhause produziert wird: am Balkongeländer, auf der Terrasse oder an der Hauswand. Im Vortrag werden folgende Aspekte beleuchtet:

- Wie funktioniert die Technik?
- Welche Regeln sind beim Kauf und bei der Nutzung zu beachten?
- Wie vermeide ich Konflikte mit Netzbetreiber, Vermieter und Nachbarn?
- Was kostet mich das – und was bringt es?
- Lohnt es sich denn – für den Geldbeutel und für die Umwelt?

Di, 07.05., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online-Seminar



241-10349

Pflege zu Hause organisieren

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt zu werden, das wünschen sich viele pflegebedürftige Menschen. Weil Angehörige dies alleine zumeist nicht leisten können, sind praktikable Lösungen mit Unterstützung durch Dritte gefragt. Der Vortrag klärt, worauf Angehörige achten sollten, wenn sie eine 24-Stunden-Pflege selbst oder mit einer Agentur organisieren müssen. Zielgruppe des Vortrags sind vor allem Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige von Pflegebedürftigen.

Do, 21.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online-Seminar

241-10351

Digitaler Nachlass und digitales Erbe

Matthias Weller

Wenn ich erkrankte und mich nicht mehr um meine Angelegenheiten kümmern kann, wie kommen Vertraute an eine elektronischen Zugangsdaten, um mich zu unterstützen? Doch für Vertrauenspersonen sollte der Zugang zu diesen elektronischen Schlüsseln und die Verfügung darüber vorsorglich geregelt sein. Eine übersichtliche

Vorsorge kann auch für sich selbst hilfreich sein. Wie hierbei sinnvoll vorzugehen ist, was es zu beachten gilt und was Digitaler Nachlass bedeutet, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Mi, 10.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

241-10352

Überblick Digitales Gesundheitswesen

Matthias Weller

Hier erhalten Sie einen Überblick, was mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen geplant oder schon umgesetzt wurde – wie z.B. die elektronische Patientenakte (ePA), das elektronische Rezept (E-Rezept), die elektronische Krankmeldung (eAU) u.v.m. Der Begriff „Telematikinfrastruktur“ ist vielen Menschen nicht geläufig. Doch die meisten Bürger in Deutschland nutzen bereits deren Vorteile – zum Beispiel beim Sport oder bei einem Arztbesuch, wenn ihre elektronische Gesundheitskarte eGK eingelese wird, wenn sie ein E-Rezept erhalten oder ihre elektronische Patientenakte ePA nutzen.

Mi, 17.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

241-10353

Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden

Matthias Weller

Wer glaubwürdige Informationen über Gesundheitsthemen sucht, muss sich die Quellen dafür genauer anschauen. Wie sucht man gezielt nach Gesundheitsinformationen? Wie sind die Ergebnisse zu bewerten? Der Vortrag mit Übungen bietet Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen von Suchmaschinen. Sie lernen eine Auswahl an seriösen Angeboten für Informationen rund um Gesundheit, Therapie und Pflege kennen.

Mi, 24.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Zoom Online-Seminar

241-50001

ChatGPT Einführung

Alexander Ries

Mi, 13.03., 18:30-20:00 Uhr
15,60 €, Zoom Online-Seminar
Mehr Infos auf Seite 76.

241-50002

GPT-Apps, ChatGPT und KI-Bilderstellung

Nerd Talk

Alexander Ries

Do, 18.04., 18:30-20:00 Uhr
10,00 €, Zoom Online-Seminar
Mehr Infos auf Seite 76.



Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung ist zentraler Bestandteil der allgemeinen Bildung

Sie fördert die Wahrnehmung von und das Verständnis für kulturelle und gesellschaftliche Ereignisse und Erscheinungsformen sowie das Wissen um künstlerische Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten. Sie vermittelt gestalterische Kompetenzen. Durch die Sensibilisierung für verschiedene künstlerische Ausdrucksformen leistet sie einen wichtigen Beitrag zum kritischen Umgang mit ästhetischen und medialen Alltagsphänomenen. Wahrnehmungsmuster werden hinterfragt und aufgebrochen. So befördert Kulturelle Bildung einen eigenständigen Zugang zu gesellschaftspolitischen Fragestellungen.

Die Kursangebote im Bereich der kulturellen Bildung wollen Kreativität individuell fördern, zu eigenem schöpferisch-gestalterischen Tun anregen und Orientierungsmöglichkeiten zur Teilhabe am kulturellen Geschehen vermitteln. Die aktive Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt in einem künstlerischen Medium stärkt persönliche, soziale, methodische und auch kulturelle Kompetenzen. All dies unterstützt den Menschen, sein Leben selbstbestimmt und erfüllt zu gestalten.



Kultur und Gestalten:

Caroline Minner, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de



Literatur, Theater, Kunst- und Kulturgeschichte:

Dr. Patricia Ober, Tel. 5603-31
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Literatur

241-20136

Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

Die Beziehung des Menschen zur Natur findet in der Literatur auf unterschiedliche Weise ihren Niederschlag: mal schwärmerisch, mal kritisch, häufig symbolisch und metaphorisch. An exemplarisch ausgewählten literarischen Werken wollen wir die Dimensionen dieser spannenden Beziehung aufzeigen. Grundlage des Kurses bildet die Vielfalt der deutschsprachigen Literatur. Hintergrundinformationen zu Autorinnen und Autoren sowie zu den jeweiligen Lektüren bilden zusammen mit den eigenen Leseindrücken die Grundlage unserer gemeinsamen Diskussionsrunden. Ziel ist es, so zu einem tieferen Verständnis der Texte zu gelangen. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 20.03. besprechen wir: Max Frisch: „Der Mensch erscheint im Holozän“.

Mi, 28.02., 20.03., 17.04., 15.05.;
jeweils 18:30-20:00 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 112

Literarisches Monatsgespräch

Dr. Brigitte Bausinger
Literatur – modern, postmodern – steht im Mittelpunkt eines Gesprächs und lockeren Gedankenaustausches.

241-20138

**Fr, 01.03., 22.03., 12.04., 17.05., 14.06.,
12.07., jeweils 08:45-10:15 Uhr**
72,00 €, vhs, Saal

241-20139

**Fr, 01.03., 22.03., 12.04., 17.05., 14.06.,
12.07., jeweils 10:15-11:45 Uhr**
72,00 €, vhs, Saal

241-20143

Lust auf Literatur

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

montags 10:30-12:00 Uhr, ab 04.03.
6 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 112

241-20213

Schreib dich auf!

Prosa und Lyrik am Samstagvormittag

Eva Christina Zeller

Wach und ausgeschlafen beginnen wir den Samstagvormittag gemeinsam mit dem Schreiben von „Morgenseiten“. Anschließend lesen wir uns gegenseitig Selbstgeschriebenes vor. Das Wissen, dass jemand auf unsere Texte wartet und das gemeinsame Besprechen jedes Beitrags helfen dabei, einen eigenen Ton zu entwickeln. Mitzubringen sind Freude und Interesse am Schreiben. Ein mögliches Ziel lautet: „Geschichten schreiben ist eine Art, sich das Vergangene vom Halse zu schaffen.“ (Goethe)

**Sa, 09.03., 13.04., 04.05., 08.06., 06.07.,
jeweils 10:00-13:00 Uhr**
120,00 €, vhs, Raum 115

241-20214

Lyrik am Abend

Schreibwerkstatt

Eva Christina Zeller

Alle Freundinnen und Freunde der Poesie können hier mit der Lyrikerin Eva Christina Zeller eigene Gedichte schreiben, vortragen und besprechen sowie zeitgenössische Lyrik lesen und sich mit Hilfe von Schreibspielen in der Kunst der Verdichtung üben.

**Do, 07.03., 11.04., 02.05., 06.06., 04.07.,
jeweils 18:00-21:00 Uhr**
120,00 €, vhs, Raum 117



Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de

Kunst- und Kulturgeschichte

Nachmittagsakademie Epochengeschichte: Was ist zeitgenössische Kunst?

Kunst, Literatur und Musik im Vergleich

Dr. Achim Stricker

Unseren jahrhundertelangen Gang durch die abendländische Kunst- und Kulturgeschichte runden wir ab mit einem Panorama-Blick über das zeitgenössische Kunstschaffen. Wie arbeiten Künstlerinnen und Künstler heute? Was bewegt die heutige Literatur? Gibt es in der globalisierten und digitalisierten Welt verbindende Themen und gemeinsame Strömungen? Oder erweitert eine junge Künstlergeneration – etwa aus China oder dem globalen Süden – das Spektrum mit eigenen Anliegen sowie neuen künstlerischen Ansätzen und Materialien?

241-20310

donnerstags 14:30-16:30 Uhr, ab 06.06.
4 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 015

241-20311

donnerstags 17:00-19:00 Uhr, ab 06.06.
4 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 015

241-10015

Geschichte und Zukunft der Mode

NEU!



Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser
Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

Di, 05.03., 19:30-21:00 Uhr

ohne Gebühr

Online-Seminar

Darstellende Kunst

241-20403

Die Kunst des Vorlesens – Der Stimme eine Stimmung geben

Workshop

Monika Müller-Schauenburg

Stimme und Sprache verbinden und trennen Menschen. Jeder hat sein eigenes Sprechtemperament, das Stimmungen, Zweifel usw. zum Ausdruck bringt. Ziel des Kurses ist es, ein bewusstes Gespür für den eigenen, individuellen Ton zu entwickeln und die Möglichkeiten unserer Stimme zu entdecken. Mittels Körper- und Textarbeit



Rahmenprogramm

zur Ausstellung „Life is a comma“ –
Hommage an Gertrude Stein zum
150. Geburtstag (1874 -1946)

Von 04.05.-30.06.2024 wird an der vhs eine Ausstellung mit Werken von Künstlerinnen der GEDOK Reutlingen gezeigt, die inspiriert sind von Gertrude Steins avantgardistischem Umgang mit Sprache und ihrem Mut, ihre eigene künstlerische Vision zu verfolgen. Die folgenden drei Veranstaltungen finden im Rahmen dieser Ausstellung statt.

241-20110

Gertrude Stein in der Musik

NEU!

Dr. Ralf Brückmann

Der Salon von Gertrude Stein in der Rue de Fleurus in Paris war nicht nur für zeitgenössische bildende Künstler und Literaten ein kulturelles Zentrum, sondern wurde auch gerne von Musikern und Komponisten besucht. So verfasste Stein zwei Opern-Libretti für Virgil Thomson. Der experimentelle Schreibstil von Gertrude Stein inspirierte zahlreiche Komponisten ihrer Zeit über die musikalische Avantgarde bis in die Neuzeit. Der Vortrag will an Hand von Musikbeispielen den Einfluss der Person wie des Werks von Gertrude Stein aufzeigen.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Ausstellung „Life is a comma“. Hommage an Gertrude Stein zum 150. Geburtstag (1874 -1946)“.

Di, 14.05., 19:00-20:30 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Saal

241-20111

NEU!

Punkt, Punkt, Komma, Strich: Gertrude Stein

Katharina Luther

Was ist eigentlich eine Komposition? Wer darf gestalten und welchen Effekt hat diese Gestaltung auf unseren Zugang zur Welt? Um all diese spannenden Fragen hat sich die Schriftstellerin und Philosophin Gertrude Stein in ihrem bekannten Essay „Composition as Explanation“ (1926) bemüht. In dem Vortrag wird Steins genuin demokratischer Kompositionsansatz beleuchtet und aufgezeigt, inwiefern dieser Ansatz jedem eine gewisse Wirkungsmacht – eine Möglichkeit etwas zu tun – verleiht, sowie in welchem Spannungsfeld dies zum Zeitgeist, Verstehen und zur Sprache steht. Antworten auf die Fragen, was die ganzen Satzzeichen bei Stein machen, warum sie sich ständig wiederholt und ob man ihre Texte nicht einfach kürzen kann, kommen natürlich auch nicht zu kurz.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Ausstellung „Life is a comma“. Hommage an Gertrude Stein zum 150. Geburtstag (1874 -1946)“.

Di, 04.06., 19:00-20:30 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Saal

241-20113

NEU!

Gertrude Stein: ein Streifzug durch ihre Texte

Monika Müller-Schauenburg,

Michael Raffel

Gertrude Stein war eine der scharfsinnigsten und originellsten Stimmen des 20. Jahrhunderts. Sie schrieb experimentelle Romane, Novellen, Essays, Gedichte, literarische Portraits und Bühnenwerke, in denen sie sich über sprachliche und literarische Konventionen hinwegsetzte. Michael Raffel führt durch die Lesung, Monika Müller-Schauenburg liest die Texte. Eine Veranstaltung im Rahmen der Ausstellung „Life is a comma“. Hommage an Gertrude Stein zum 150. Geburtstag (1874 -1946)“.

Di, 25.06., 19:00-20:30 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Saal

Weitere Informationen zur
Ausstellung finden Sie auf S. 26

241-20401

Pantomime

Workshop für Einsteiger/innen

Uwe Bittes

In dem zweitägigen Pantomimekurs wollen wir uns der wortlosen Sprache annähern. Neben einzelnen Pantomimetechniken (Marcel Marceau) beschäftigen wir uns auch mit unserer Körperhaltung und unserer Körpersprache. Welche Rolle spielt die stumme Kunst in Film und Schauspiel

wird das lebendige Zusammenspiel von Worrhythmus und persönlichem Ausdruck geschult, um, so Wilhelm von Humboldt, den artikulierte Laut zum Ausdruck des Gedankens fähig zu machen.

Ein Workshop für alle, die Freude am Vorlesen und Spaß am Experimentieren haben.

Fr, 21.06., 18:00-21:00 Uhr

Sa, 22.06., 10:00-17:00 Uhr

So, 23.06., 11:00-14:00 Uhr

98,00 €, vhs, Raum 114

und unserem Alltag? Der Schwerpunkt des Kurses liegt im szenischen, improvisierenden Spiel und den Ausdrucksmöglichkeiten unseres Körpers. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Erwachsenen mit und ohne Vorkenntnisse.

Sa, 02.03., 10:00-16:00 Uhr

So, 03.03., 10:00-16:00 Uhr

96,00 €, vhs, Raum 313

241-20402

Schnupperkurs Clownerie

Nikolaus Roos

Der Clownerie-Kurs ist für dich eine Gelegenheit, mal ganz anders zu sein – dich anders zu verhalten und anders zu empfinden. Der Clown ist eine vielgestaltige Figur, anzutreffen in den Künsten (Zirkus, Theater, Filmen, Literatur) sowie in den Ritualen indigener Völker. Die Botschaft des Clowns ist die unbändige Lebensfreude. Dem Clown zuzuschauen bereitet Freude, genauso wie selbst in die Rolle des Clowns zu schlüpfen. Ziel des Kurses ist ein Training von Lebensfreude und Humor. Wir lernen, die eigene Wahrnehmung, den eigenen Körper als Ausgangspunkt für den künstlerischen Ausdruck zu nutzen. Im gemeinsamen Agieren auf der Bühne sowie im Spiel vor den anderen Teilnehmer/-innen werden Schauspieltechniken erlernt und eingeübt. Die vielgestaltige Figur der Clowns und ihre Wirkung sind zentraler Inhalt des Kurses. Mittels theaterpädagogischer Anleitung werden die Teilnehmenden spielerisch an den Clown herangeführt und es wird ihnen ermöglicht, eigene Erfahrungen in der Clownsrolle zu machen und zu reflektieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk (man bewegt sich viel). Eine rote Nase kann für 5,00 € Euro im Kurs gekauft werden.

Mittagspause nach Absprache ca. 30 Min.

Sa, 13.04., 10:00-17:00 Uhr

60,70 €, vhs, Raum 114



Ausstellung: Im Camp der Vergessenen.

Bilder aus dem Borgo Mezzanone, Italiens größtem Flüchtlingslager in Apulien

Auf dem Gelände eines ehemaligen Militärflughafens in der süditalienischen Region Apulien befindet sich Italiens größtes Lager für Geflüchtete. Ihre Bewohner nennen es "la pista", die Piste. Je nach Jahreszeit wohnen hier bis zu 5000 Menschen unter prekären Lebensumständen. Sie kommen aus Ländern wie Mali, Senegal, Nigeria oder Afghanistan und leben hier wie Vergessene: viele warten im Lager jahrelang, dass die italienische Bürokratie ihre Asylanträge bearbeitet. Währenddessen schufteten viele von ihnen auf den Tomatenfeldern der Provinz Foggia. Zwischen Mai und September 2022 haben die italienische Fotografin Caterina Binetti und der deutsche Fotograf Max Julian Raulff das Lager mehrmals besucht. Ihre Bilder, begleitet von



Texten der Journalistin Margherita Bettoni, zeigen den Alltag auf der Piste und erzählen vom Leben der Vergessenen.

Ausstellungsdauer:

Volkshochschule Tübingen, 2. OG

Ausstellungsdauer: 08.04.– 17.05.

Mo bis Fr 08:30 bis 21:00 Uhr, in den Schulferien bis 17:00 Uhr.

Medienpraxis

241-20410

Bessere Fotos mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Alexander Trost

Endlich schöne Bilder machen – mit der Spiegelreflexkamera, dem Smartphone oder der spiegellosen System- und Bridge-Kamera. Ob Porträt-, Gruppenfotografie oder Natur- und Landschaftsfotografie, Makro- oder Tierfotografie, Reise- oder Stadtfotografie – hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen. Ob Sie Fotoerfahrung haben oder nicht, der Dozent holt Sie auf Ihrem Kenntnisstand ab und nimmt Sie mit! Bitte zu jedem Termin mitbringen: eigene Spiegelreflexkamera / spiegellose Systemkamera, Objektiv(e), Batterien/Akkus und Gebrauchsanweisung.

donnerstags 19:00-21:00 Uhr, ab 22.02.

5 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 017

241-20411

NEU!

Fotografieren lernen – Grundkurs digitale Fotografie

Julia De Maddalena

Warum sind meine Fotos oft unscharf, zu dunkel oder haben einen Farbstich? Was bedeuten eigentlich die Bezeichnungen M, P, A(Av), S(Tv) am Wählrad der Kamera? Wie bekomme ich bei einem Portrait den Hintergrund unscharf und was sind ISO, Blende, Brennweite und Belichtungszeit? Alle, die sich selbst schon ähnliche Fragen gestellt haben und sich nicht immer nur auf die Vollautomatik der Kamera verlassen wollen, sind hier richtig! Je nach Wetter gehen wir am Nachmittag hinaus und setzen die erlernte Theorie gleich in die Praxis um. Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera (Spiegelreflex-, System-, oder Bridge-

kamera mit Möglichkeit zur manuellen Einstellung der Belichtungszeit und Blende), Bedienungsanleitung der Kamera, vollen Akku, leere Speicherkarte, sowie ggf. wetterfeste Kleidung und ein warmes Getränk in der Thermoskanne

Pausen nach Absprache

Sa, 20.04., 09:30-16:00 Uhr

60,70 €, vhs, Raum 015



Kurse im Bereich EDV

241-52001

Affinity Photo / Designer / Publisher

S. 77

241-52102

Adobe Photoshop

S. 78

241-52200

Adobe InDesign

S. 78

Ausstellung: TÜPISCH!



Fotografien der Gruppe „blende21“

Faszinierende Ansichten von Tübingen und der Region

Entdecken Sie ungewöhnliche und überraschende Einblicke in unsere Stadt. Mit Fotografien, die besondere Lichtstimmungen, Farben und Blickwinkel einfangen. Großformatige Panoramen oder Bilder mit ungewohnter Perspektive. Die Fotografen der Gruppe „blende21“ zeigen ihre Stadt, die für alle eine Wahlheimat ist - eben „Tüpisch“. Seien es die Menschen und ihr spezielles Lebensgefühl, die Lichter der Stadt oder die Grafitti. Aber auch die Natur und Landschaft der Region, in die unsere liebenswerte Stadt eingebettet ist, spielen eine wichtige Rolle.

Die Fotografinnen und Fotografen

Andreas Dahms studierte Biologie und Geographie und absolvierte eine Ausbildung zum Zeitungs- und Fotoredakteur. Er arbeitete für Tageszeitungen und Magazine und später in der Öffentlichkeitsarbeit für Unternehmen. Seine Bilder zeigen den genauen Blick auf die Dinge und versuchen, die Emotionalität des Augenblicks kreativ einzufangen.

Frank Derer arbeitet als Bankkaufmann bei einer regionalen Sparkasse. Er ist seit vielen Jahren im Naturschutz aktiv und beobachtet mit Geduld und Ausdauer Tiere, oft mit Teleobjektiv im Tarnzelt. Aber auch Pflanzen, Landschaften und Architektur gilt sein Interesse, sei es in der näheren Umgebung oder auf Reisen in ferne Länder.

Susanne Maier ist in der Verwaltung der Universität tätig. Ihr fotografisches Können hat sie während ihres Studiums der Vorderasiatischen Archäologie und den dabei nötigen Dokumentationen weiter-

entwickelt. Ihr Blick gilt den Details der Natur durch das Makroobjektiv, aber auch experimentellen Perspektiven mit der Kamera.

Dieter Meissner ist Biologe und war beruflich im Bereich Mikroskopie und Bildverarbeitung tätig. Seine Bilder überzeugen durch hohe Ästhetik sowie handwerkliche und technische Präzision. Gestochen scharfe Makroaufnahmen sowie weit reichende Panoramen von Städten und Landschaften kennzeichnen seine fotografische Arbeit.

Edith Meissner kam zur Fotografie, weil sie beruflich ihre Texte und Dokumentationen bebildern musste. Sie sieht Text und Bild als gleichrangige Teile einer Geschichte. Als Geographin, Geologin und Wanderführerin ist sie viel unterwegs und fotografiert ausschliesslich mit der Handkamera.

Die Fotogruppe „blende21“ ist Teil des Schwäbischen Albvereins, OG Pfrondorf. Die Mitglieder betreiben ihr Hobby mit Herzblut und Leidenschaft. Dazu zählen auch Ausstellungen und Veröffentlichungen in der Region.

Volkshochschule Tübingen,
Erdgeschoss, Cafeteria, 1. OG

Vernissage:
Freitag, 01.03., 19:00 Uhr Cafeteria

Ausstellungsdauer: 04.03.-24.04.

Mo bis Fr 08:30 bis 21:00 Uhr, in den Schulferien bis 17:00 Uhr.

Bei der Vernissage werden Fotos gemacht, die wir eventuell online veröffentlichen.

Sollten Sie Interesse am Kauf der Exponate haben, erhalten Sie in der Anmeldung nähere Informationen.

Malen, Zeichnen, Drucktechnik

241-20503

NEU!

Von der Farbe zur abstrakten Komposition

Freda Blob

Sie lernen Bildaufbau und Formsprache über experimentelle Eigengestaltung kennen. Der Focus liegt auf starken Kontrasten und dynamischer Harmonie. Über variable Bildelemente können Sie unterschiedliche Kompositionen ausprobieren und so zu eigenen Bildideen für die Bildgestaltung zu kommen. Um das Auge für Kontraste zu schulen, steigen wir mit schwarz-weißer Farbpalette ein. Für die weitere Farbgebung orientieren wir uns an Vorlagen bzw. arbeiten aus der Intuition. Für Einsteiger/-innen. Bitte eigene Vorlagen und Malsachen mitbringen (Wasser-, Acryl-, Aquarellfarben, Pinsel, Pastellkreiden). Ausgesuchte Vorlagen aus der Kunstwelt werden von der Kursleitung gestellt.

Mi, 10.04., 18:00-21:45 Uhr

Mi, 17.04., 18:00-21:45 Uhr

60,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20505

NEU!

Freie Malerei und Spiel mit dem Zufall

Monika Sokol

Experimentelle Techniken des Farbauftrags sind unser Ausgangspunkt für die hier entstehenden abstrakten oder gegenständlichen Malereien. Wir gießen, schütten, drucken und geben so dem Spiel mit dem Zufall Raum. Inspirierende Farbformen mit klaren Konturen, fließende Farbschleier oder gespritzte, geflossene Zeichen, die beinahe kalligraphisch wirken, entstehen. Diese Materialereignisse greifen wir auf und vollenden sie durch die aktive Überarbeitung mit malerischen und zeichnerischen Mitteln. Bitte mitbringen: Acrylfarbe oder Gouache (rot, blau, gelb, schwarz und weiß), Malgründe wie Papier, Leinwand etc. nach eigenem Belieben, Pinsel, Sprühflasche, Malerkrepp. Materialkosten für spezielle Papiere, Tuschen, Buntlack, Zusatzstoffe für die Acrylfarbe verbrauchsabhängig ca. 20,00 € bitte bar im Kurs bezahlen. Rückfragen unter kreativ@monika-sokol.de

Sa, 15.06., 10:00-17:00 Uhr

So, 16.06., 10:00-17:00 Uhr

130,70 €, vhs, Atelier, Raum 306



Ausstellung: Ausstellung „Life is a Comma“ – Hommage an Gertrude Stein zum 150. Geburtstag (1874-1946)



„Das Leben ist ein Komma, es windet sich und dehnt sich, aber es vollendet nie seinen Gedanken, es vollendet nie sein Wort, es hält inne und geht weiter, man kann nicht mehr als ein Leben haben und man kann nicht sein eigenes Leben leben.“ (aus „three lifes“ von G. Stein, 1909)

Die GEDOK Reutlingen veranstaltet zu Ehren der US-amerikanischen Ausnahmeschriftstellerin und Kunstsammlerin Gertrude Stein eine Ausstellung in Zusammenarbeit mit der vhs Tübingen.

In dieser Schau präsentieren Künstlerinnen der GEDOK Reutlingen aus den Sparten Bildende und Angewandte Kunst ihre eigene Sicht auf Gertrude Steins Leben und Werk. Die Arbeiten in dieser Ausstellung sind inspiriert von Steins avantgardistischem Umgang mit Sprache und ihrem unerschütterlichen Mut, ihre eigene künstlerische Vision zu verfolgen.

Wer kennt nicht Gertrude Steins „A rose is a rose is a rose“?

Die amerikanische Schriftstellerin und Kunstsammlerin lebte und arbeitete lange Zeit in Paris. In ihrem mit zeitgenössischer Kunst ausgestatteten Salon in der Rue de Fleurus trafen sich ab 1903 die künstlerische Avantgarde und Persönlichkeiten wie Pablo Picasso, Henri Matisse, George Braque und Juan Gris, deren Werke die Geschwister Stein erwarben.

Die Ausstellung ist eine Hommage an das Leben und Erbe von Gertrude Stein.

vhs Tübingen EG, Cafeteria, 1. OG

Vernissage:

Fr, 3.5.2024, 19:00 Uhr, Cafeteria

Begrüßung: Barbara Krämer (Vorsitzende der GEDOK Reutlingen)

Einführung: Katharina Luther (Leiterin des d.a.i. Tübingen)

Live-Performance: Klang-Text-Collage von Andreas Konitzer mit Texten von G. Stein. Mit Erika Christine Baumann, Annette Koppenborg und Karin Naumann

Ausstellungsdauer: 04.05.-30.06.

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8:30-21:00 Uhr, in den Schulferien 8:30-17:00 Uhr

Auf dieser Veranstaltung werden Fotos gemacht, die wir online veröffentlichen.

Sollten Sie Interesse am Kauf der Exponate haben, erhalten Sie in der Anmeldung nähere Informationen.

Begleitprogramm (Details siehe S. 23)

Di, 14.05., 19:00-20:30 Uhr

Gertrude Stein in der Musik

Vortrag mit Musikbeispielen von Musikhistoriker Dr. Ralf Brückmann

Di, 04.06., 19:00-20:30 Uhr

Punkt, Punkt, Komma, Strich:

Gertrude Stein

Vortrag zu Steins Essay

„Composition as Explanation (1926)

von Dr. Katharina Luther

Di, 25.06., 19:00-20:30 Uhr

Gertrude Stein: ein Streifzug

durch ihre Texte

Moderierte Lesung von Monika

Müller-Schauenburg und Michael Raffel

Get in touch with art

Kurze Kunst-Formate für Neugierige ermöglichen Ihnen, auf kurzweilige Art unsere Kunstkurse und Dozent/-innen kennenzulernen, ohne sich langfristig zu einem Kurs zu verpflichten. Ideal zum Ausprobieren! Die Angebote dieser Kategorie sind ab jetzt hier eingereiht, auf www.vhs-tuebingen.de unter Kultur / Gestalten sehen Sie diese Angebote auf einen Blick.

241-20506

NEU!

Acrylmalerei mit dem Malmesser

Ashleigh Cunningham

Malen mit dem Malmesser ist eine tolle Maltechnik sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene. In diesem Workshop werden wir die Messermalerei mit starken Texturen und Farbvariationen erkunden, um individuelle Gemälde zu schaffen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (idealerweise blau, braun, gelb, grün, rot, gelb, weiß – ähnliche Farben funktionieren auch gut), Palette zum Mischen, Skizzenbuch, Bleistift und Radiergummi, Fotos zum Arbeiten (optional), einen Pinsel für den Hintergrund (mittelgroß). Leinwand (18x24cm) und Malmesser können im Kurs erworben werden, die Materialkosten in Höhe von 5,00 € bitte bar im Kurs bezahlen.

Sa, 27.04., 14:00-17:00 Uhr

28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306



Landschaften malen in Acryl

Für Teilnehmer/-innen mit und ohne Malerfahrung, die mit Acrylfarben Landschaften malen möchten. Der Kurs vermittelt Ihnen in entspannter Umgebung Grundlagen wie das Mischen von Acrylfarben, die Techniken des Bildaufbaus und der Komposition, der Perspektive und des Untermalens. Sie erhalten individuelle Betreuung bei der Umsetzung eigener Bildideen. Erwecken Sie Ihre Landschaftsbilder auf der Leinwand zum Leben! Bitte mitbringen: Landschaftsfotos als Vorlagen, Acryl-Farben (idealerweise Preußischblau, Ultramarinblau, Umbra natur, Gelbocker, Jenkinsgrün, Kadmiumrot dunkel, Kadmiumgelb dunkel, Titanweiß – ähnliche sind auch in Ordnung), Palette zum Mischen, Pinsel verschiedener Größen, Leinwand oder anderer Malgrund in einer Größe Ihrer Wahl, Skizzenbuch oder -block, Bleistift und Radierer, eigene Malsachen nach Belieben.

241-20507

Ashleigh Cunningham

dienstags 18:30-20:30 Uhr, ab 20.02.**5 Termine, 80,00 €****vhs, Atelier, Raum 306**

Kein Kurs am 12.03. und 19.03.

241-20508

Ashleigh Cunningham

dienstags 18:30-20:30 Uhr, ab 23.04.**4 Termine, 64,00 €****vhs, Atelier, Raum 306**

241-20509

Ashleigh Cunningham

dienstags 18:30-20:30 Uhr, ab 04.06.**5 Termine, 80,00 €****vhs, Atelier, Raum 306**

241-20510

Land Art

Jana Eisele

Land Art – das ist Kunst in und mit der Natur. Beim Gestalten mit Materialien aus der Natur unter Einbeziehung des Raumes, der Landschaft geht es um mehr als das sichtbare Ergebnis. Es ist auch eine Möglichkeit zum Innehalten, Wahrnehmen, Spielen, die eigene Kreativität spüren. Am Freitagabend lassen wir uns durch Filmausschnitte und Fotografien von bekannten Land Art Kunstwerken inspirieren. Dann wird auch der Treffpunkt für den Samstag bekanntgegeben. Am Samstag treffen wir uns direkt am Waldrand und tauchen ein in die Fülle der Gestaltungsmöglichkeiten, die uns die Natur bietet. Bitte Sonnenschutz, Proviant und Getränk mitbringen.

Fr, 21.06., 19:00-20:30 Uhr**Sa, 22.06., 10:00-14:00 Uhr****51,30 €, vhs, Raum 015****NEU!**

241-20512

Tusche und Aquarell – Malen mit Musikbegleitung

Jacqueline Weinert

Beginne das Wochenende mit einem entspannten Freitagabend mit Farbe und Musik! Musik hilft uns, das Tor zu unserer eigenen Kreativität schneller zu öffnen, wir arbeiten konzentrierter an unseren Bildern und verschwenden weniger Gedanken daran, unsere Bilder zu bewerten und zu vergleichen. Wir kombinieren Tusche mit Feder oder einem anderen Malwerkzeug zusammen mit Aquarellfarben. Zart oder bunt leuchtend, klein und präzise oder groß und schwungvoll, jede und jeder entwickelt nach kurzer Anleitung seinen eigenen Stil weiter. Wir üben vor allem mit floralen Motiven oder Stilleben. Bitte mitbringen: Malkleidung, Aquarell- oder andere Wasserfarben, ein kleines Fläschchen Tusche, Feder, Bambusfeder oder Fineliner, Pinsel, ebenso Aquarellpapier bis max. DIN A3, wer möchte: eigene Motivvorlagen, Aquarellstifte oder Buntstifte

Fr, 03.05., 18:00-21:00 Uhr**28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306****NEU!**

241-20516

Aquarellmalen – Wolkenbilder

Achim Wippenbeck

Gerade auch im Frühjahr bringt wechselhaftes Wetter uns eindrucksvolle Wolkenlandschaften: Kleine fröhliche Cumuluswolken versammeln sich, während dunkle Regenwolken sich zu einem drohenden Schauer zusammenballen. Wir wollen im Freien an der realistischen Darstellung dieser Formationen in Aquarelltechnik arbeiten. Bitte wetterfeste Kleidung, Aquarellmalblock, Pinsel, Aquarellmalkasten, Wassergefäß und kleine Sitzauflage mitbringen.

donnerstags 09:45-11:45 Uhr, ab 25.04.**3 Termine, 48,00 €****Erster Treffpunkt: vhs-Haupteingang am Lorettoplatz****Alle Veranstaltungen**

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



241-20515

Wir malen (Haus-)Tiere in Aquarell

Achim Wippenbeck

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt der Aquarellmalerei und lernen Sie, Ihre liebsten pelzigen oder gefiederten Begleiter in lebendige und ausdrucksstarke Kunstwerke zu verwandeln. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre künstlerische Kreativität zu entfalten und die Persönlichkeit und den Charakter Ihrer tierischen Freunde auf Papier zu bannen. Sie werden verschiedene Aspekte der Aquarellmalerei kennenlernen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, um die Lebendigkeit und die feinen Details der Tierfelle oder Federn zum Ausdruck zu bringen. Darüber hinaus werden wir uns mit der Darstellung von Hintergründen beschäftigen, um Ihren Haustieren eine atmosphärische Kulisse zu verleihen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Begeisterung für Kunst und Ihre Liebe zu Haustieren mit und entdecken Sie die Freude am Aquarellieren. Bitte mitbringen: ausgedruckte Fotografien, ein eigener Aquarellkasten und Ihren eigenen Lieblingsaquarellblock.

mittwochs 09:45-11:45 Uhr, ab 06.03.**5 Termine, 80,00 €****vhs, Atelier, Raum 306****Die Montagsmaler/-innen: Farbe ist Trumpf**

Frido Hohberger

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die bereits künstlerische Erfahrungen gesammelt haben und die schon seit längerem mit den unterschiedlichsten Themen und Techniken der Malerei und Zeichnung vertraut sind. Ziel ist es, Farbkonzepte in Kunstwerken zu erkennen und selbst anwenden zu können. Die bildnerischen Themen der Montagsgruppe können je nach Aktualität und Interesse der Teilnehmer/-innen von der Porträt-Malerei, Aktmalerei bis zu realen und imaginären Landschaften und Bildanlässen wie Gedichten, Kurzgeschichten und Bildnarrativen variieren. Die Farbtheorien von Johannes Itten und Harald Küppers bilden die theoretische Grundlage des sonst praktischen Kurses. Wir arbeiten vor dem lebenden Modell als auch nach der eigenen Vorstellung, möglichst ohne fotografische Vorlagen, die allzu leicht einen persönlichen Ausdruck und Stil verhindern und schnell steif wirken. Wir vertrauen auf die Begegnung mit Modellen und die Poesie unserer inneren Bilder. Der malerische Prozess steht im Vordergrund.

241-20540

montags 18:30-20:45 Uhr, ab 19.02.**9 Termine, 189,00 €****vhs, Atelier, Raum 306**

241-20541

montags 18:30-20:45 Uhr, ab 06.05.**10 Termine, 210,00 €****vhs, Atelier, Raum 306**



241-20520 Coffee Art

Christine Jirikovsky

Warum nicht einfach mal zur Kaffeetasse greifen statt zu den Aquarellfarben? Mit der Naturfarbe Kaffee gestalten wir wunderschöne abstrakte Bilder in verschiedenen Brauntönen, die zudem noch nach Kaffee riechen. Kunst mit allen Sinnen! Im Kurs werden verschiedene Techniken des Farbauftrags vorgestellt und ausprobiert. Wir werden künstlerisch zu unserem ersten Kaffeebild begleitet.

Bitte mitbringen: Malerkittel, 3 Wasserbehälter, Borsten- und Langhaarpinsel, weiße Ölkreide. Materialkosten (Papier, Hilfsmittel) in Höhe von 5,00 € bitte im Kurs bar bezahlen.

Fr, 01.03., 18:00-19:30 Uhr
14,00 €, vhs, Atelier, Raum 306



Offenes Atelier – Malen und begegnen

Kein Raum für Kunst zuhause? Angst vor kreativen Farbkleckschen im Wohnzimmer? Die vhs Tübingen öffnet ihr Atelier an unterschiedlichen Wochentagen und Zeiten für alle, die künstlerisch tätig sein möchten, ohne einen Kurs mit Dozent/-in besuchen zu wollen. Sie bringen einfach Ihre eigenen Ideen, Farben und Materialien mit und können kreativ sein! Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Beginn zu den einzelnen Terminen an. Eine Verwaltungspauschale von jeweils 3,00 € wird pro Termin erhoben. Die Benutzungsordnung für die Teilnahme erhalten Sie als Download auf unserer Homepage. Sie können das Atelier auch für kreative Aktivitäten mit Familie, Freunden und Gleichgesinnten buchen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie einen speziellen Terminwunsch haben.

Anmeldung für jeden Termin notwendig. Termine und Uhrzeiten erfahren Sie auf unserer Homepage.
3,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

Ölmalen

Da die Ölfarben sehr langsam trocknen, kann man sich langsam an das Motiv herantasten und Fehler gut korrigieren. Sind Sie Anfänger/-in? Dann lernen Sie den Umgang mit Ölfarben, das Farben mischen aus den drei Grundfarben, Bildaufbau, Perspektive, Licht- und Schattenwirkung. Als Fortgeschrittene/r erhalten Sie bei eigenen Bildideen individuelle Betreuung und technischen Rat. Ausführliche Materialliste beim ersten Termin. Wir benutzen kein Terpentin oder andere schädliche Lösungsmittel.

241-20550

Vitaly Medvedovsky

donnerstags 16:45-19:00 Uhr
ab 29.02., 8 Termine
144,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20551

Vitaly Medvedovsky

donnerstags 19:00-21:15 Uhr
ab 29.02., 8 Termine
144,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20552

Vitaly Medvedovsky

donnerstags 16:45-19:00 Uhr
ab 06.06., 7 Termine
126,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20553

Vitaly Medvedovsky

donnerstags 19:00-21:15 Uhr
ab 06.06., 7 Termine
126,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

Wilde Malerei

Andrea Gauß

Sich mit Acrylfarben auf Leinwand mal so richtig austoben! Wir rühren die Farben mit Pigmenten an und lernen die ganze Vielfalt an Materialien kennen – Lasuren, Pasten, Strukturen, Effekte und Mischtechniken. So entdecken wir in der Praxis ganz individuelle Ausdrucksmöglichkeiten! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Malgründe, Malkleidung, Baumwolllappen, Malutensilien, soweit vorhanden. Materialpauschale in Höhe von 11,00 € für im Kurs zur Verfügung gestellte Pigmente, Acrylbinder, Strukturlasuren bitte bar im Kurs bezahlen.

241-20566

So, 10.03., 10:00-17:00 Uhr
65,30 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20567

Sa, 13.04., 14:00-18:00 Uhr
So, 14.04., 14:00-18:00 Uhr
74,70 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20568

So, 14.07., 10:00-17:00 Uhr
65,30 €, vhs, Atelier, Raum 306



241-20572

Ich kann nicht zeichnen

Werner Steinmetz

Kleingruppe. Sie glauben, Sie haben kein Talent zum wirklichkeitsgetreuen Zeichnen, würden es aber gerne können? Sie haben es immer wieder versucht und schließlich den Stift frustriert zur Seite gelegt? Hier lernen Sie, wie Sie die Dinge naturgetreu aufs Blatt bringen. Durch Übungen, die Spaß machen, und einfache Hilfsmittel erleben Sie rasch zeichnerische Erfolgserlebnisse. So einfach kann Zeichnen sein! Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: DIN A4-Papier, Bleistift (2B, 4B), Graphitstift (3B oder 4B), Radiergummi, Zeichenunterlage (z.B. Klemmbrett).

Mittagspause nach Vereinbarung

Fr, 12.04., 18:00-21:00 Uhr
Fr, 19.04., 18:00-21:00 Uhr
56,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

Skizzieren und Zeichnen

Der Kurs vermittelt die Möglichkeiten und die Freude am schnellen Skizzieren. Wir lernen, Motive visuell zu erfassen, kompositorisch anzuordnen und in schnellen, malerischen Strichen festzuhalten. Dadurch erhält die Zeichnung einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Zeichenmaterialien und Techniken erweitern dabei unser gestalterisches Spektrum. Bitte mitbringen: DIN A3-Zeichenblock mind. 50 Blatt, Bleistifte 1B, 2B, 4B, 6B, 8B, Holzkohle, schwarze Tusche, Aquarell-Rundpinsel Größe 12, Wassergefäß. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

241-20573

Werner Steinmetz

Sa, 09.03., 14:00-17:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20574

Werner Steinmetz

Sa, 04.05., 14:00-17:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20576

Aktzeichnen

Werner Steinmetz

Anhand verschiedener Positionen unseres Aktmodells werden wir Körperbau, Proportionen, Bewegung, Form, Licht und Schatten erfassen und zeichnerisch darstellen. Zeichnerische Ausdrucksmöglichkeiten und der Umgang mit Fläche und Strich werden ebenso vermittelt wie die Gliederung und perspektivische Darstellung. Bitte mitbringen: Zeichenkohle (Holzkohle), Bleistifte (z.B. 2B, 6B, 8B), großformatiges Papier (A2), Radiergummi (und Knetgummi) oder Zeichen-/Malmaterial nach eigener Wahl. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

mittwochs 19:00-21:00 Uhr
ab 28.02., 4 Termine
64,00 € + 21,30 € Modellgebühren
vhs, Atelier, Raum 306



Ausdrucksstark zeichnen!

Zeichnen ist mehr als nur naturgetreues Abbilden. In dieser Workshop-Reihe experimentieren wir mit Möglichkeiten, lebendige Linien aufs Papier zu bringen. Auch wenn wir reale Gegenstände zeichnen, ist die Ausdruckskraft unserer Zeichnung wichtiger als das genaue Darstellen. Die Beschaffenheit der Gegenstände kann uns zu ganz unterschiedlichen Arten bringen, den Stift über das Papier zu bewegen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar. Bitte mitbringen: Bleistifte 4H, HB, 2B, 6B (keine Druckbleistifte), Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier DIN A3

241-20577

Gegensätze

Ava Smitmans

Zu diesem Termin bringt die Dozentin gegensätzliche Gegenstände mit. Hart – weich, glatt – rau, zart – grob, wie können wir diese Unterschiede sichtbar machen und unsere Zeichnung spannend?

Fr, 15.03., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

NEU!

241-20578

Rauer Charme

Ava Smitmans

Zu diesem Termin bringt die Dozentin Gegenstände mit interessanten Oberflächen mit: z.B. können knorrige Äste oder schrundige Steine uns zu Zeichnungen mit rauem Charme anregen.

Mi, 05.06., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

NEU!

241-20579

Gegenstände mit Charakter

Ava Smitmans

Zu diesem Termin bringt die Dozentin kleine technische Geräte und Gebrauchsgegenstände mit, die wir mit unseren Zeichnungen zum Leben erwecken wollen. Was für einen Charakter hat ein Wecker, ein Mini-Radio oder eine Flaschenbürste? Wie können wir ihn mit dem Zeichenstift sichtbar machen?

Mi, 03.07., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

NEU!

241-20581

Botanisches Zeichnen

Freda Blob

Kleingruppe. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Pflanzenanatomie und Techniken der botanischen Illustration (Natural History Drawing). Wir schulen uns in konzentrierter Wahrnehmung und entschleunigtem Zeichnen in klassischer Abbildung und/oder Pflanzen-Doodle. Zeichenanleitungen/Vorlagen erleichtern Ihnen das Arbeiten. Lupen werden gestellt. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, es braucht keine besonderen zeichnerischen Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: unterschiedliche Bleistifte (Stärken 2H-4B), Buntstifte, Zeichen- oder Skizzenblock mit festem weichem Papier, Smartphone zur Dokumentation, Hocker, Vesper. Der Treffpunkt wird vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.

So, 21.04., 10:00-14:00 Uhr, 37,30 €
Der Treffpunkt wird vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.



241-20582

Landschaften skizzieren

Vitaly Medvedovsky

Für Teilnehmende mit und ohne Zeichenerfahrung. Das Wichtigste beim Skizzieren ist das unmittelbare Erfassen der wesentlichen Eigenschaften eines bestimmten Motivs oder Panoramas. Durch kurze Projekte an der freien Luft werden wir lernen, wie sich diese auf das Wesentliche reduzieren lassen, wie man mit Linie oder Farbe unterschiedliche Objekteigenschaften beschreibt oder eine Illusion von Tiefe erzeugt und wie man mit Licht und Schatten Volumen schafft. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Kohle, Ölpastellkreiden, Radiergummi, Klapp- oder Mal-Stuhl. Wir treffen uns jedes Mal an einem anderen mit dem Tü-Bus erreichbaren Ort, dieser wird per E-Mail mitgeteilt. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass der Dozent von uns Ihre E-Mail-Adressen und Tel.-Nummern erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren, ob der Kurs im Atelier 306 der vhs stattfindet. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr E-Mail-Postfach.

mittwochs 18:00-20:00 Uhr, ab 08.05.

6 Termine, 102,40 €
Der Treffpunkt wird vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.



241-20583

Porträtzeichnen

Werner Steinmetz

Von der Skizze zur plastischen Darstellung mit Bleistift und Kohle. Wir lernen, den Kopf in seinen Proportionen und Perspektiven zu erfassen, charakteristische Merkmale zu erkennen und den Umgang mit Licht und Schatten. Durch Strichführung, Schraffur und Zeichentechniken verleihen wir dem Porträt einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder größer (50 Blatt), Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B, 8B) und Zeichenkohle (Holzkohle). Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Sa, 20.04., 14:00-17:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20585

Punkt-Linie-Fläche

Zeichnen nach Paul Klee

Freda Blob

Zeichenübungen aus den Bauhaus-Jahren von Paul Klee befördern Wahrnehmung, Intuition und experimentellen Ausdruck. Wir starten mit Zentrierungsübungen aus dem Bauhaus-Vorkurs (Teil der Lehre am Bauhaus) und setzen Bewegung als Linie auf's Papier. Über Linien, Abstand, Richtung und Größenverhältnisse kommen wir zur Fläche. Rhythmik und gestalterische Dynamik folgen. Im Wechsel der Materialien gestalten wir Vertikale, Horizontale und Kreisformen zur Komposition. Die Teilnehmer erhalten gestalterische Arbeitsaufgaben, deren Umsetzung am 2. Termin besprochen wird. Für Einsteiger/-innen. Bitte mitbringen: Zeichenblock Din A3 (Mixed Media), Aquarell-/Wasser- oder Gouachefarben, Pinsel, Ölmalkreiden, Bleistifte ab HB und weicher (zwischen 2B und 8B), Tesakrepp, Schere, Malläppchen

Di, 12.03., 18:00-21:45 Uhr
Di, 19.03., 18:00-21:45 Uhr
60,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

Urban Sketching

Wir schließen uns der weltweiten Community von Urban Sketcher/-innen an und skizzieren je nach Wetterlage drinnen oder draußen was wir sehen: Gebäude, Herumstehendes, Natur, lebendige Szenarien. Dabei probieren wir verschiedene Zeichenwerkzeuge aus und erhalten Tipps zu Perspektive, Licht und Schatten, zu Proportionen, zum schnellen Erfassen



von Situationen etc... Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Die Kurstermine sind unabhängig voneinander buchbar. Der jeweilige Treffpunkt in Tübingen wird vor dem Termin per E-Mail bekanntgegeben. Bitte mitbringen: Klapphocker, Skizzenblock DIN A5 bis DIN A4, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Spitzer, Radiergummi, Fineliner, Kugelschreiber. Wer möchte, kann auch Bunt- oder Aquarellstifte, Aquarellfarben, Kohle, Rötel, Tusche mit Feder oder feinem Pinsel benutzen.

241-20587

Ava Smitmans

Fr, 07.06., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20588

Ava Smitmans

Fr, 14.06., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

241-20589

Ava Smitmans

Fr, 28.06., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

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

241-20595

Experimenteller Siebdruck auf Papier

Kathrin Fastnacht

Mit geschnittenem und gerissenem Papier erstellen wir Schablonen und experimentieren mit Formen und Farben. Ohne große Vorbereitung und mit wenig Materialeinsatz ist ein spontanes und spielerisches Arbeiten möglich. Auch ohne Vorkenntnisse können so mit viel Spaß spannende Motive entstehen, die als kleine Serien große Wirkung haben. Siebdruckrahmen (bis 40x50 cm) werden gestellt, vorhandene können aber gerne mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Cutter, Schere, Zeichen- oder Skizzenblock, Zeichenmaterial, Bleistifte, Lineal etc., schwarzes Tonpapier, dünne Wolle, Tesafilm, Transparentpapier, Malerkittel oder altes Hemd, falls vorhanden: Schneidematte, Siebdruckrahmen, Acrylfarbe, alte Zeitungen, alte Lappen. Alles notwendige Material erhalten Sie im Kurs als Grundausstattung. Für Mehrverbrauch an Papier und Farbe bitte Kleingeld bereithalten.

Sa, 16.03., 10:00-15:00 Uhr
46,70 € + 20,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

**NUR LEUTE,
 DIE LACHEN
 KÖNNEN UND INS
 THEATER
 GEHEN, VERBESSERN DIE
 SITTEN.**



landestheater-tuebingen.de

Landestheater Württemberg-Hohenzollern Tübingen Reutlingen



241-20596

NEU!

T-Shirts, Schürzen, Kissen, Taschen bedrucken – Siebdruck auf Stoff

Kathrin Fastnacht

Ob wir ein T-Shirt oder ein Kissen bedrucken ist egal, die Technik ist die gleiche. Wir schneiden einfache Motiv-Schablonen aus Folie und Papier aus. Entweder nehmen wir selbst gestaltete Motive oder übertragen kopierte Motive. Vieles geht, was nicht zu kleinteilig ist bzw. mit einem Cutter von Ihnen ausgeschnitten werden kann. Es sind keine Vorkenntnisse, nur etwas Ausschneidegeschick und Spaß am Ausprobieren notwendig. Bitte mitbringen: Cutter, Schere, Lineal, Malerkittel oder altes Hemd, Zeichen- oder Skizzenblock, Zeichenmaterial, Bleistifte, Transparentpapier, glatte Stoffe (z.B. T-Shirts oder alte Betttücher, die gewaschen und gebügelt sein müssen), zwei bis drei Farbtöne Stoffmal-/Stoffdruckfarben (mindestens jeweils 50 ml), falls vorhanden: Schneidematte, alte Zeitungen, Siebdruckrahmen, alte Lappen. Siebdruckrahmen der vhs (bis 40x50 cm) können genutzt werden.

Sa, 28.04., 10:00-15:00 Uhr
46,70 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

241-20597

NEU!

Von wegen altmodisch! Holz- und Linoldruck

Kathrin Fastnacht

Die meisten von uns kennen den Linoldruck aus der Schule. Der Holzdruck ist die ältere Technik des Hochdrucks, erfordert beim Schneiden aber etwas mehr Kraft. Im Kurs wollen wir die Möglichkeiten kennenlernen und das Spektrum vom einfarbigen bis zum mehrfarbigen Druck ausprobieren. Der künstlerische Ausdruck vereint sich mit handwerklicher Arbeitsweise. Für kleine Druckformate bis A3 steht eine Druckpresse zur Verfügung. Genauso ist aber der Druck per Handabrieb möglich, dieser kann zu Hause weitergeführt werden. Teilnehmende ohne künstlerische Erfahrung können mit einfachen Motiven kleine Bildserien oder Postkarten herstellen. Teilnehmende mit künstlerischer Erfahrung können eigene Bildideen in die Sprache des Holzdrucks übersetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Materialgeld ist die Nutzung der Werkzeuge, Druckfarben und

die Grundausrüstung Papier inbegriffen. Bitte mitbringen: Zeichenmaterial (Bleistift, Zeichenpapier, Transparentpapier, Schere, Lineal, Cutter), Bastel-Sperrholzplatten DIN A4 (aus dem Baumarkt) und/oder Linolplatten DIN A4, für Postkarten DIN A5 (aus dem Bastelmarkt), Malerkittel oder altes Hemd, alte Zeitungen und Lappen. Für Mehrverbrauch an Papier und Farbe bitte Kleingeld bereithalten.

Sa, 08.06., 10:00-15:00 Uhr
46,70 € + 15,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306



Kathrin Fastnacht

Dozentin für Drucktechniken

Ich bin eine begeisterte Druckgrafikerin und habe mich den vielfältigen Varianten der Drucktechnik verschrieben: Seien es Radierung, Holzschnitt, Siebdruck, Buchdruck, Intagliotypie, Collagrapie oder einfacher Materialdruck – jede Technik hat ihre ganz eigene Faszination. Diese Begeisterung möchte ich an die Teilnehmenden der Kurse weitergeben. Die Kreativität des Menschen ist das wahre Kapital – sagte schon Joseph Beuys. Ich schließe mich dem an. Es geht es nicht darum, lauter Meisterwerke zu schaffen, sondern offen für Neues zu bleiben, neue Techniken auszuprobieren und vor allem, mit Spaß die eigene Kreativität zu leben.

Handwerk und Kunsthandwerk

Buchbinden – Kleingruppe

Kleingruppe. Selbstgemachte Bücher, Broschüren oder Pappbände sind etwas Besonderes. Die Herstellung ist nach dem Beherrschen der Grundarbeitsschritte leicht zu erlernen und mit wenig Werkzeug auch zu Hause durchzuführen. Wir behandeln fadengeheftete Bücher sowie verschiedene Möglichkeiten der Buchdeckel-Gestaltung: Elefantenhaut, Leineneinband und französische Marmorpapiere.

241-20622

Claudia Brücke
montags 17:00-20:00 Uhr, ab 19.02.
8 Termine, 192,00 €
Buchbindewerkstatt, Rathaus Tübingen

241-20623

Claudia Brücke
montags 17:00-20:00 Uhr, ab 29.04.
8 Termine, 192,00 €
Buchbindewerkstatt, Rathaus Tübingen

241-20641

Kleine Skulpturen aus Holz

Heidemarie Messner

Ein Stück Holz ist Werkstoff, der am Wegrand wächst! Die natürlichen Maserungen, die Astansätze, auch die Schadstellen inspirieren zum fantasievollen Gestalten. Nach der Auswahl des Holzes erlernen wir das „Hineinsehen“ in Formen – dann wird mit dem passenden Werkzeug abgearbeitet, was nicht dazugehört. So entstehen kleinere Skulpturen. Lindenholz ist weich und leicht zu bearbeiten. Obst- und Nadelhölzer sind zwar härter, weisen aber oft mit ihren Verwachsungen auf besondere Formen hin. Schnitzseisen, Klüpfel, Schraubzwingen sind vorhanden, zur Ergänzung sind eigene Werkzeuge willkommen. Kosten für Holz werden im Kurs abgerechnet (5,00-30,00 €), es kann eigenes Holz mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr, 12.04., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 13.04., 10:00-17:00 Uhr
98,00 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015

241-20642

Dekorative Geflechte für den Garten

Monika Frischknecht

Geflochten werden Sichtschutzelemente sowie Körbchen auf Astgabeln, die als Windlicht oder Pflanzkörbchen ihre Verwendung finden. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden von der Korbmachermeisterin unterschiedliche Flechttechniken dieser alten Handwerkskunst vermittelt. Materialkosten bitte im Kurs bar bezahlen: für Pflanzkörbchen ab 25,00 €, für Sichtschutzelement ab 50,00 €.

Sa, 27.04., 09:00-18:00 Uhr
84,00 €, vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013



241-20643

Korbflechten mit Weiden

Ralph-Guido Günther

Korbflechten ist eine der ältesten Techniken der Menschheit, denn man braucht nichts als Ruten, Wasser und einfache Werkzeuge. In diesem Kurs werden wir einen runden Henkelkorb herstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Meterstab, scharfe Gartenschere, scharfes Messer (kein Wellenschliff), runder Vorstecher oder mittelgroßer Schraubenzieher, Hammer, Wassersprühflasche. Materialkosten ca. 10,00 €.

1 Stunde Mittagspause am Samstag

Fr, 01.03., 18:00-21:00 Uhr**Sa, 02.03., 08:30-18:00 Uhr****107,30 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015**

241-20669

Mosaikkunst

Gustavo Maya Mendez

Sicher kennen Sie Mosaikarbeiten auf Deko-Objekten, in Kirchen oder Museen. Haben Sie Lust, dieses Handwerk selbst zu erlernen und ein einzigartiges Kunstwerk für Ihr Zuhause oder ein persönliches Geschenk zu gestalten? In unserem Einführungskurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung verschiedene Techniken zur Bearbeitung der Materialien. Wir werden mit Motiv-Vorlagen arbeiten. Das benötigte Material (Stein- und Glasmosaik, bunte Fliesen, Perlen, Spanplatten (30x30 cm) sowie Klebe- und Fugenmaterial) können Sie bis 22.04. per Mail an kreativ@vhs-tuebingen.de vorbestellen und im Kurs bezahlen (Materialkosten für eine Mosaikarbeit: ca. 15,00 €). Bitte mitbringen: Papiere (DIN A4), Bleistift, Klebeband, gerne auch Fliesen, alte Teller, Steine, etc., die Sie verwenden möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. 30 Min. Mittagspause

Sa, 04.05., 09:30-15:00 Uhr**51,30 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015****Alle Veranstaltungen**

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



241-20682

Handwerkskunst-Kochmesser

Colin Gunaratnam

Das wichtigste Werkzeug zum Kochen ist das Messer. Lernen Sie bei uns Ihr eigenes Kochmesser anzufertigen! An den ersten beiden Kursterminen schmücken Sie Ihren Messer-Rohling individuell durch Gravur und bereiten den Messergriff und die Messerklinge vor. Am 3. Kurstermin feiern alle gemeinsam die Hochzeit von Messer und Klinge. Es werden keine speziellen handwerklichen Vorkenntnisse benötigt. Der Kursleiter hat ein Baukasten-System entwickelt und leitet Sie Schritt für Schritt an. Materialkosten von 55,00 € sind im Kurs beim Kursleiter in bar zu bezahlen. Ihr Basis Material-Paket können Sie individuell erweitern. Reservierung spätestens 1 Woche vor Kursbeginn unter: <https://messerschmuck.de/kontaktformular>. Bitte mitbringen: Vorfreude und eine Idee für Ihr Gravur-Motiv (Richtlinien für Gravur-Motive auf www.messerschmuck.de)

Kurs auch am 27.03.

mittwochs 17:30-20:30 Uhr, ab 13.03.**3 Termine, 99,00 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015****Keramik-Tonwerkstatt**

Anfänger/-innen werden die Grundlagen der Arbeit mit Ton vermittelt, wie das figürliche Gestalten, das Herstellen von Gefäßen aller Größen und Formen, das fantasievolle (freie) Plastizieren, das Drehen auf der Scheibe oder auch die Glasurbearbeitung. Fortgeschrittene können aufbauende und weiterführende Techniken erlernen und anwenden. Dabei werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen berücksichtigt und gezielt gefördert. Das Arbeitsspektrum beinhaltet eine große Gestaltungsbreite – auch besondere Wünsche werden berücksichtigt.

241-20655

am Nachmittag

Christiane von Seebach

montags 16:45-19:15 Uhr**ab 04.03., 7 Termine****140,00 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013**

241-20656

am Nachmittag

Christiane von Seebach

montags 16:45-19:15 Uhr,**ab 06.05., 7 Termine****140,00 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013**

241-20657

am Abend

Christiane von Seebach

montags 19:30-22:00 Uhr,**ab 04.03., 7 Termine****140,00 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013**

241-20658

am Abend

Christiane von Seebach

montags 19:30-22:00 Uhr,**ab 06.05., 7 Termine****140,00 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013**

241-20660

am Vormittag

Christiane von Seebach

dienstags 09:00-12:00 Uhr**ab 05.03., 7 Termine****168,00 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013**

241-20661

am Vormittag

Christiane von Seebach

dienstags 09:00-12:00 Uhr**ab 07.05., 7 Termine****168,00 € + 35,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013****Kurs ausgebucht?**

Lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen, in den Tagen vor dem Kursbeginn meldet sich immer mal wieder jemand ab und wir können Sie dann kontaktieren!

Textiles Gestalten

241-20685

Alles blau! – Ein Shibori-Batik-Workshop

Christine Jirikovsky

Wir kneten, wickeln und binden im modernen Shibori-Stil. Ob T-Shirt, Kissenbezug oder Geschirrtuch, wir verwandeln schlichte weiße Baumwolltextilien in einzigartige Unikate. Im Workshop werden verschiedene einfache Techniken der Mustergestaltung vorgestellt, unter Anleitung praktisch umgesetzt und schließlich in ein blaues Farbbad getaucht. Materialkosten in Höhe von ca. 7,00 € bitte bar im Kurs bezahlen. Bitte mitbringen: Malerkittel, 2 gewaschene Baumwolltextilien, 1 Päckchen Haushaltsgummis (verschiedene Längen und Dicken), 1 Paar Gummihandschuhe, 1 Plastiktüte

Fr, 14.06., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015



Musik

Nachmittagsakademie Musikgeschichte:

Dr. Achim Stricker

Er wäre so gern „ein zweiter Brahms“ gewesen – und wurde zu einem der innovativsten und experimentierfreudigsten Komponisten der Moderne. Bei seinen musikethnologischen Feldforschungen durch die Dörfer entdeckte Bartók die wahre ungarische Volksmusik – abseits von Liszt und Brahms – und schöpfte daraus für seine Kompositionen. An Bartóks Lebensstationen und wichtigsten Werken entlang verfolgen wir die Entwicklung der ungarischen Musik im 20. Jahrhundert, mit Seitenblicken zu Kodály, Veress, Kurtág und Ligeti.

241-20701

Béla Bartók und seine Zeit

donnerstags 14:00-16:30 Uhr, ab 11.04.
4 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 015

241-20702

Béla Bartók und seine Zeit

donnerstags 17:00-19:30 Uhr, ab 11.04.
4 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 015



241-20800

Musik und Natur – Natur in der Musik

Katharina Brendler

Das Bedürfnis des Menschen, seine Eindrücke aus der Natur in Form von Kunst wiederzugeben und darzustellen, reicht bis in die Steinzeit zurück, wie uns schon alte Höhlenmalereien zeigen. Die Darstellungsmöglichkeiten von Naturschauspielen und -impressionen beschränken sich jedoch durchaus nicht auf die Bildenden Künste, nein, auch in der Musik kann Natur dargestellt werden. Ob nun die kunstvolle Imitation von Tierstimmen, die klangmalerische Nachahmung von Wind und Wetter, oder aber der Versuch, die empfundene Ehrfurcht vor dem Naturschauspiel musikalisch einzufangen – die Möglichkeiten sind zahlreich. Lassen Sie sich ein auf eine Reise durch die Musikgeschichte und entdecken Sie ganz viel Natur zum Anhören.

Di, 07.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

241-20801

accordion, accordéon, Akkordeon!

Sigrid Böhler

Kleingruppe. Ob Sie es auf der Bühne gefunden oder von der Großtante geerbt haben: Sie haben ein Akkordeon! Wir erkunden die vielfältigen akustischen Möglichkeiten dieses genialen Musikinstruments und improvisieren über vorgegebene Strukturen. Gemeinsames Experimentieren und Zusammenspiel anhand von Musikbeispielen aus aller Welt wechseln mit Informationen über das Innenleben des Instruments und über seine wilde Geschichte. Ob Sie spielen können oder nicht: Verlassen Sie sich auf Ihr Akkordeon! Voraussetzungen: ein Akkordeon, Neugier und Experimentierfreude.

So, 16.06., 13:00-18:00 Uhr
46,70 €, vhs, Saal

241-20802

Trau dich, Akkordeon!

Improvisation für Neulinge
auf dem Akkordeon

Sigrid Böhler

Kleingruppe. Wir müssen nicht gut spielen können, zur Improvisation ist es nie zu früh! Ohne Noten finden wir in das improvisatorisch freie Spiel mit der rechten Hand und grooven mit links. Kenntnisse in Musiktheorie sind im Akkordeon schon eingebaut, sie sind also für den Kurs nicht nötig. Im Vordergrund stehen die Freude am gemeinsamen Spiel und das Erlebnis, das eigene Temperament und die momentane Stimmung musikalisch einzubringen. Voraussetzungen: Ein gleichtöniges (chromatisches) Akkordeon mit mindestens 40 (Standard-) Bässen und elementare Vorkenntnisse wie rhythmisches Bass-Akkord-Spiel links, rechts einfache Melodien/Kinderlied spielen. Der Kurs „accordion, accordéon, Akkordeon!“ wird zur Vorbereitung empfohlen.

So, 07.07., 13:00-18:00 Uhr
46,70 €, vhs, Saal

241-20803

African Vibes – Balafon, das Xylofon Afrikas

Mamadi Kouyaté

Ursula Branscheid-Kouyaté

Workshop. Afrikanisches Feeling garantiert! Der Klang des Balafons ist schön, warm und voll, seine Klangstäbe sind aus Holz, unter die Kalebassen als Resonanzkörper gehängt sind. Die Balafone haben eine Ur-Stimmung, die nah an der Diatonik ist. Die Melodien sind aber genauso auf C- oder F-Balafonen spielbar. Wir lernen erste einfache Melodien und traditionelle Lieder. Mamadi Kouyaté entstammt einer Familie in Mali, die das geschützte Ur-Balafon von 1205 hütet. Er ist mit dem Balafon groß geworden und vermittelt die Tradition aus erster Hand. Ursula Branscheid-Kouyaté hat eine 30-jährige Erfahrung mit westafrikanischer Musik, sie erlernte das Balafon-Spiel von Mamadis Familie. Noten- und Instrumentenkenntnisse sind nicht nötig, einfache Notationen werden aber ausgeteilt. Leih-Instrumente bitte rechtzeitig bei der Kursleiterin reservieren unter: info@djembe-kora.de. Die Leihgebühr von 10,00 € wird im Kurs fällig.

So, 28.04., 13:00-17:00 Uhr
44,00 €, vhs, Saal



241-20805

Bluesharp/Mundharmonika-Kurs Niveau I



Kay Steffens

Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse! Die Bluesharp/Mundharmonika wird häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt, sie ist klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt, also ein vollwertiges Instrument für die (Hosen-)Tasche.

Im Kurs für Menschen ohne Vorkenntnisse lernen Sie Wissenswertes zur Entwicklung der Bluesharp, Atem- und Grundtechniken des Spielens, z.B. das Einzeltonspielen, kennen und wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Ziel ist hier das Spielen der Tonleiter in der zweiten Oktave. Das Bluesschema und weitere Spieltechniken werden eingeführt.

Benötigt wird eine diatonische Richter-Mundharmonika, auch Bluesharp genannt, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von Seydel, und in C gestimmt ist.

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden. Unter 0176 346 443 92 oder per Email an harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung. Im Kurs für Menschen ohne Vorkenntnisse lernen Sie Wissenswertes zur Entwicklung der Bluesharp über Atem- und Grundtechniken des Spielens, z.B. das Einzeltonspielen, kennen und wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Ziel ist hier das Spielen der Tonleiter in der zweiten Oktave. Das Bluesschema und weitere Spieltechniken werden eingeführt. Kurs auch am 27.03.

mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab 06.03.

4 Termine, 56,00 €

Zoom Online-Seminar

241-20806

Cajon, die Rhythmuskiste

Steffen H. Roth

Cajon, die beliebte Rhythmuskiste, ist eine wahre Alleskönnerin unter den Handtrommeln. Mit ihrem besonderen Klang verwandelt sie sich mühelos in ein afrikanisches, orientalisches, flamenco-inspiriertes, oder südamerikanisches Rhythmusinstrument. Kein Wunder also, dass die Cajon zu den weltweit beliebtesten Trommelinstrumenten zählt. Der Einstieg ins Cajonspiel wird dank der im Kurs eingesetzten Verwendung von Rhythmusilben und einer einfachen Notation zum Kinderspiel. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie damit richtig gute Grooves spielen können! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ein Leihinstrument kann für 19,00 € Euro gemietet werden, dieses bitte möglichst bei der Anmeldung (aber spätestens 19.04.) reservieren. Bitte mitbringen: Papier und Stift, ggf. Handy zum Fotografieren.

Sa, 27.04., 13:00-17:00 Uhr

37,30 €, vhs, Raum 014

241-20811

Ukulele I

Workshop für Einsteiger/-innen

Anette Battenberg

Die kleine Ukulele erobert seit etwa zwei Jahrzehnten die ganze Welt und begeistert Menschen aller Altersgruppen, unterschiedlichster Musikvorlieben und musikalischer Ambitionen. Sie überzeugt mit ihrer unglaublichen Vielseitigkeit, ihrer handlichen Größe und ihrem fröhlichen Klang. Dieser Workshop richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Wir lernen die richtige Haltung, erste Akkorde, Schlagmuster, einfaches Picking und erhalten Werkzeug zum Weiterüben. Aller Anfang ist hier mal überhaupt nicht schwer! Nach kurzer Zeit spielen wir zusammen erste Lieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für das Notenheft (5,00 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte Ukulele, Notenständer und Schreibzeug mitbringen.

Wir bitten Sie, in den Tagen vor dem Workshop selber die Ukulele zu stimmen. Infos dazu auf unserer Homepage im Kurs.

Sa, 09.03., 13:00-18:00 Uhr

46,70 €, vhs, Raum 114



241-20814

Swing Your Ukulele!

Anette Battenberg

Ukulele spielen und Singen macht am meisten Spaß in der Gruppe! Wir wollen Lieder aus Folk, Pop und Rock zusammen spielen (ein Liederheft für 5 Euro gibt's am Abend) und uns einfache Arrangements anschauen, die wir auch auf andere Lieder übertragen können. Swing your Ukulele dient der Vertiefung der in den Einsteiger/-innen-Workshops erlernten Techniken und Fertigkeiten: Akkordwechsel, rhythmische Strumming, einfache Pickings, Spielen und Singen. Für alle Absolvent/-innen der Ukulele-Workshops der vhs Tübingen bzw. Spieler/-innen mit vergleichbarem Niveau (s. Workshopbeschreibung Ukulele für Einsteiger/-innen). Der Abend ist die ideale Vorbereitung für den Aufbau-Workshop am folgenden Tag (241-20813).

Wir bitten Sie, in den Tagen vor dem Workshop selber die Ukulele zu stimmen. Infos dazu auf unserer Website im Kurs.

Fr, 07.06., 19:00-21:00 Uhr

18,70 €, vhs, Raum 114

241-20815

Ukulele II

Aufbau-Workshop

Anette Battenberg

Dieser Workshop richtet sich an die Absolvent/-innen des Ukulele I-Workshops und an Quereinsteiger/-innen, die bereits einfache Griffe und Schlagmuster beherrschen (auch auf Gitarre oder Mandoline etc.). Wir spielen in der Stimmung G-C-E-A. Wir lernen weitere Akkorde (z.B. Vier-Finger-Griffe), üben den korrekten Fingersatz für einfachere Griffwechsel, lernen weitere Zupf- und Schlagmuster kennen und legen einen Schwerpunkt auf den für die Liedbegleitung grundlegenden „Common Stroke“. Außerdem beschäftigen wir uns auch ein wenig mit den den Akkorden zugrundeliegenden Harmonien und Tonarten und lernen den Quintenzirkel als Freund und Helfer bei der Suche nach der richtigen Liedbegleitung kennen. Kosten für Notenblätter (5,00 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte Ukulele, Notenständer und Schreibzeug mitbringen. Wir bitten Sie, in den Tagen vor dem Workshop selber die Ukulele zu stimmen. Infos dazu auf unserer Homepage im Kurs.

Sa, 08.06., 13:00-18:00 Uhr

46,70 €, vhs, Raum 114

241-20807

Gitarre Grundkurs

Gerd Waiblinger

Anhand bekannter Songs werden die grundlegenden Akkorde auf den ersten drei Bündeln sowie einfache Begleittechniken erlernt. Bereits in der ersten Stunde können Anfänger/-innen ein Lied begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigenes Lehrmaterial. Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs abgerechnet. Kleingruppe 5-7 Teilnehmer/-innen. Bitte bringen Sie eine funktionstüchtige Gitarre mit, die auf EAdghe gestimmt ist.

montags 18:15-19:15 Uhr, ab 04.03.

8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 108

241-20809

Gitarre Grundkurs mit Vorkenntnissen

Gerd Waiblinger

Die Begleittechnik wird mit Hilfe von verschiedenen Zupfsystemen und Anschlagstechniken verfeinert. Barré-Griffe werden dabei in dosierter Form eingebracht. Voraussetzung: Kenntnis der Grundakkorde auf den ersten drei Bündeln. Eigenes Lehrmaterial. Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs abgerechnet. Kleingruppe.

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 04.03.

8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 108



Die vhs Sign Singers



Die vhs Tübingen gründete 2015 den ersten Gebärdensprachchor des Landes- die fantastischen vhs Sign Singers! Unter der erfahrenen Leitung von Rita Mohlau, einer energiegeladenen Gebärdensprachdolmetscherin, übersetzen die vhs Sign Singers bei ihren Auftritten bekannte Lieder simultan in die deutsche Gebärdensprache. So können auch gehörlose Menschen am kulturellen Leben in Tübingen teilhaben. Die Auftritte des Chors haben einen wahrhaft integrativen Effekt, Hemmungen und Vorurteile gegenüber Gehörlosen werden abgebaut und Menschen aus verschiedenen Hintergründen kommen hier trotz Sprachbarrieren miteinander in Kontakt. Doch das ist nicht alles – der Gebärdensprachchor bringt mit seiner Mimik eine extra Portion Theatralik mit! Mit den vhs Sign Singers wird Musik nicht nur gehört, sondern mit allen Sinnen erlebt!



Die nächste Gelegenheit die vhs Sign Singers zu sehen, gibt es am Fr, 02.02.2024, 19:30 Uhr in der St. Bonifatiuskirche in Metzingen und am So, 04.02.2024 in Kirchheim in der Kirche Maria Königin.

Bitte fragen Sie frühzeitig an, wenn Sie die vhs Sign Singers für einen Auftritt buchen möchten.

Der Chor probt vierzehntägig donnerstags um 18.30-20.30 Uhr. Um an dem inspirierenden Projekt teilzunehmen, ist eine Grundkenntnis der Gebärdensprache auf mindestens Niveau A1 erforderlich. Diese Kompetenz kann bei der vhs Tübingen erworben werden. Wenn Sie Interesse haben, bei den vhs Sign Singers mitzumachen, bewerben Sie sich für ein Casting!

Information und Anmeldung:

Caroline Minner, Tel.: 07071 5603-34, E-Mail: kreativ@vhs-tuebingen.de

Die Freiheit zu singen

Haben Sie auch Lust zum gemeinsamen Singen? Möchten Sie erleben, wie Ihre Stimme zusammen mit anderen singt und klingt? Wollen Sie im geschützten Raum ausprobieren, ob oder wie hoch oder tief Sie singen können? Mit unterhaltsamen Übungen aktivieren wir unsere natürlichen Stimmen (Stimmbildung) und wecken unser Rhythmusgefühl. Wir finden über den Kanon und harmonische Klänge in die Mehrstimmigkeit. Bekannte Songs aus Musicals und Oldies, sowie mitreißende und harmonisch wunderschöne Chorlieder aus verschiedenen Epochen und Ländern lernen wir vom Hören (Noten werden angeboten, Notenkenntnisse sind aber nicht erforderlich). Wir singen a cappella, mit Begleitung oder mit Playback – Hauptsache Freude am Singen!

241-20830

Sigrid Böhler

**montags 17:45-19:15 Uhr, ab 19.02.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Saal**

241-20831

Sigrid Böhler

**montags 17:45-19:15 Uhr, ab 08.04.
6 Termine, 72,00 €, vhs, Saal**

241-20832

Sigrid Böhler

**montags 17:45-19:15 Uhr, ab 03.06.
7 Termine, 84,00 €, vhs, Saal**

Tanzpraxis

After-Work-Latino-Power

Für Fortgeschrittene. Lateinamerika ist geprägt von den verschiedenen Wurzeln und Einflüssen seiner Kulturen. Diese finden ihren Ausdruck besonders in Musik und Tanz. Seit den zwanziger Jahren kamen immer neue Rhythmen und Stile nach Europa. Heute kennen wir den Latino-Sound in verschiedensten Formen. Nach einem fetzigen Warm-Up erlernen wir deren Basics und kleine Kombis und versuchen das Gefühl von pulsierendem Leben im Tanz zu spüren und auszudrücken. Tanzpartner/-innen benötigen wir dafür nicht. Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe für die Halle und eine Flasche Wasser.

241-20900

Christiane Selig

**dienstags 20:00-21:15 Uhr
ab 20.02., 9 Termine, 90,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

241-20901

Christiane Selig

**dienstags 20:00-21:15 Uhr
ab 07.05., 10 Termine, 100,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

241-20904

Balfolk – so tanzt Frankreich

Anja von Richthofen

In unserem Kurs lernen wir Tänze, wie sie auf einem „Balfolk“, einem Tanzfest in Frankreich, getanzt werden. In unseren abwechslungsreichen Abenden üben wir Paartänze (z.B. Walzer, Schottisch, scottish impair, Mazurka), wir tanzen aber auch im Kreis (Branle) oder in der Kette (z.B. An Dro), in der Gasse (Bourrée) oder mit Partnerwechsel (z.B. Cercle oder Chapelloise). Der Balfolk-Gedanke kommt aus Frankreich, deshalb gibt es viele traditionelle französische Tänze, aber es werden auch Tänze aus anderen Regionen Europas getanzt. Die Grundschritte sind einfach und schnell erlernbar, damit die Tanzfreude garantiert ist. Inzwischen gibt es Balfolks fast überall in Europa und die Idee, dass Jung und Alt, Könner und Anfänger, miteinander tanzen und Spaß haben, macht die Balfolk-Szene so sympathisch und beliebt. Neugierige sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse nicht erforderlich, die Anmeldung von Einzelpersonen ist möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe zum Tanzen, und ein Getränk.

**freitags 19:30-21:30 Uhr, ab 12.04.
3 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 114**



Ballett 50 plus

Ballett ist nicht nur eine wunderschöne Kunstform, sondern auch ein hervorragendes Training. Ballett verbessert die Haltung, fördert Beweglichkeit und Kraft in jedem Alter. Egal ob Sie schon einmal Ballettunterricht hatten oder ob es nie die Gelegenheit dazu gab, Ballett fördert unser Zutrauen in den eigenen Körper und macht einfach Spaß. Jetzt ist die Gelegenheit, sich im Ballett auszuprobieren!

241-20906

Christiane Selig

**dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab 20.02.
5 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 014**

NEU!

241-20907

Christiane Selig

**dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab 09.04.
6 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 014**

NEU!

241-20908

Christiane Selig

**dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab 04.06.
6 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 014**

NEU!



Griechische Volkstänze

Voula Leontidou

Traditionell und modern: tanzend durchstreifen wir die Regionen Griechenlands vom hohen Norden, über die Mitte bis zu den Inseln im Süden und gewinnen mit ihren unterschiedlichen Tänzen, Musikinstrumenten und Liedern einen kleinen Eindruck von der kulturellen Vielfalt dieses Landes. Zu antiken und modernen Tänzen, von Sirtos bis Tsifteteli und Zeibekiko, werden wir uns in geselliger Runde die Schrittfolgen erarbeiten und tanzen. Die Freude am Tanzen und an griechischer Musik geben uns die Energie!

241-20910

Grundkurs

dienstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 20.02., 5 Termine, 40,00 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum

241-20911

Grundkurs

dienstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 09.04., 6 Termine, 48,00 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum

241-20912

Grundkurs

dienstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 04.06., 6 Termine, 48,00 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum

241-20913

Aufbaukurs

dienstags 20:30-21:45 Uhr,
ab 20.02., 5 Termine, 50,00 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum

241-20914

Aufbaukurs

dienstags 20:30-21:45 Uhr,
ab 09.04., 6 Termine, 60,00 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum

241-20915

Aufbaukurs

dienstags 20:30-21:45 Uhr,
ab 04.06., 6 Termine, 60,00 €
Spielhalle Uhlandstraße,
Gymnastikraum

Lindy Hop

Lindy Hop ist ein Partnertanz, der in den 1930er Jahren in der afro-amerikanischen Community entstanden ist und vorwiegend auf Swinging Jazz getanzt wird. Durch das kreative Spiel mit der Musik und dem/der Partner/-in werden Rhythmus und Improvisation genau wie ein Grundrepertoire an Moves vermittelt. Lindy Hop macht großen Spaß und fühlt sich frei und beschwingt an! Unterrichtet wird von einer Gruppe von Trainer/-innen (paarweise) nach einheitlichem Kurskonzept. Bitte tragen Sie Hallentanzschuhe.

Lindy Hop – Beginner 1

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen gedacht, hilft aber auch allen Tänzern, die die Basics nochmal wiederholen und üben möchten. Wir lernen, ein Gefühl für Swingmusik und den Rhythmus zu entwickeln, die Grundbewegungen, Schrittabfolgen und erste Improvisationen. Anmeldungen sind für Einzelpersonen offen. Die Paare, bzw. wer führt und wer folgt, finden sich dann in der 1. Stunde. Dies ist unabhängig vom Geschlecht.

241-20920

Konrad Hagn, Friederike Bärhold

freitags 18:15-19:45 Uhr, ab 01.03.
8 Termine, 112,00 €, vhs, Raum 014

241-20921

Konrad Hagn, Friederike Bärhold

freitags 18:15-19:45 Uhr, ab 07.06.
8 Termine, 112,00 €, vhs, Raum 014

Lindy Hop – Beginner 2

Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen, die den Beginner 1-Kurs absolviert haben, hilft aber auch allen Tänzern, die vom Lindy-Fever gepackt sind und die Basics verfestigen wollen. Wir lernen aufbauend auf 6-Count und 8-Count Basic in Open und Close Position weitere fortgeschrittene Moves.

241-20922

Friederike Bärhold, Konrad Hagn

freitags 20:00-21:30 Uhr, ab 01.03.
8 Termine, 112,00 €, vhs, Raum 014

241-20923

Friederike Bärhold, Konrad Hagn

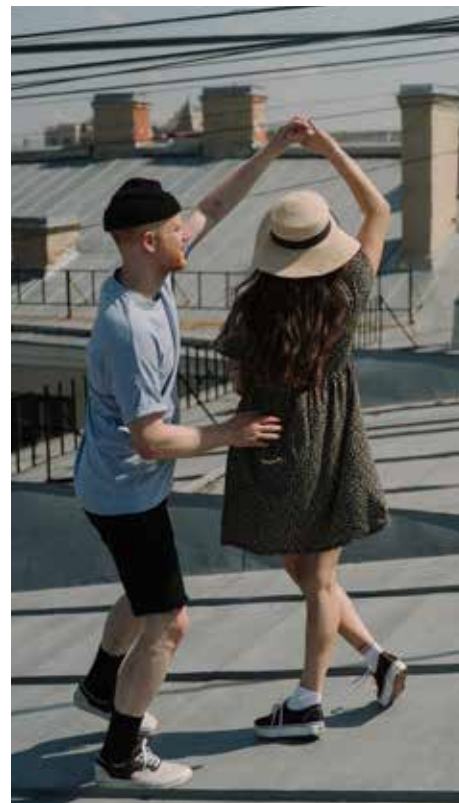
freitags 20:00-21:30 Uhr, ab 07.06.
8 Termine, 112,00 €, vhs, Raum 014

241-20926

Swing mit Lindy Hop

Sigrid Böhler

Eine kleine Einführung in den großen Swing – gepflegt bis wild – Hauptsache abtanzen! Basierend auf dem einfachen Grundschrift von West- und East-coast-Swing und der Grundhaltung im Paar werden nach und nach Dreh-, Wickel- und Schrittfiguren vermittelt und geübt. Mit Spaß und Freude tanzen Sie bald zu mitreißender Musik (Swing- Fox, Boogie, Jive,



Westcoast). Der Grundschrift des Lindy Hop und weitere Figuren werden vorgestellt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Frauen gerne fliegende Röcke, und gutschitzende Schuhe mit drehfreudigen Sohlen (auch glatte Turnschuhe). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung einzeln oder paarweise möglich. Preis pro Person.

So, 14.04., 14:00-18:00 Uhr
37,30 €, vhs, Saal

Aktuelle Kurse

Weitere Kurse kommen im Laufe des Semesters hinzu. Schauen Sie gerne regelmäßig unter:

www.vhs-tuebingen.de

241-20928

Line-Dance – vom Charthit bis zum Oldie

Fabienne Göçmener-Rath

Haben Sie Freude an Bewegung zur Musik und wollen ohne Partner/-in zu neuen Tanzformen tanzen? Dann sind Sie hier richtig. Unter Line-Dance versteht man Tänze, die ohne direkte/n Partner/-in in einer Reihe neben- und/oder hintereinander getanzt werden. Es wird zu Musik vom Charthit bis zum Oldie getanzt. Die Schrittfolgen sind nicht schwierig zu erlernen, aber Tanzerfahrung ist von Vorteil. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken und viel Spaß an Bewegung. Ideal für Teilnehmer/-innen, die Erfahrung in Tanzschritten haben, rechts, links etc.

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 26.02.
10 Termine, 80,00 €, vhs, Saal

241-20930

Modern Dance, Improvisation und Gestaltung

Iris Braun-Schärdel

Im geschützten Rahmen dieses Kurses können individuelle, biografisch geprägte Bewegungsmuster erspürt werden. Wir erleben durch spielerisches Erproben von Körpersprache und das Erlernen kleiner Bewegungsverbindungen auf Basis des Modernen und des Zeitgenössischen Tanzes neue Arten uns zu bewegen. Aus einzelnen Elementen kleiner Etüden entsteht im Verlauf des Kurses nach und nach eine Choreografie. Der Kurs hilft uns durch Wahrnehmen und Verstehen von Bewegungen, unsere tänzerischen Möglichkeiten zu erkunden und zu erweitern. Bitte bequeme Kleidung, Baumwollsocken ohne Stopper und eine Decke mitbringen.

donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab 22.02.
15 Termine, 180,00 €, vhs, Saal

Salsa

Salsa zu tanzen stärkt die Lebensfreude und Koordinationsfähigkeit! Getanzt wird zu rhythmischer fröhlicher Musik. Wir zeigen euch die einzelnen Schritte und üben sie dann gemeinsam ein. Außerdem möchten wir euch das Hintergrundwissen vermitteln, um die Musik und die Geschichte dieses faszinierenden Tanzes verstehen zu können. In unseren Kursen tanzen wir hauptsächlich Salsa auf Linie (L.A. Style) aber bei Interesse auch kubanische Figuren oder Salsa Rueda (Rueda de Casino).

241-20940

NEU!

Salsa-Übungsabend mit Tanzpartnerbörse für die vhs-Kurse

Elisabeth Gut, Jan Schneller

Der offene Übungsabend richtet sich an alle aktiven Teilnehmer/-innen der vhs-Salsakurse. An diesem Abend können gern auch alle kommen, die gerne einen vhs-Kurs mitmachen möchten, denen aber der/die Tanzpartner/-in fehlt. Zusätzlich wird es neben Snacks und Getränken einen kleinen Bachata-Workshop und Salsa-Rueda geben.

Fr, 23.02., 19:00-21:00 Uhr
21,00 €, vhs, Saal

241-20941

Salsa – Grundkurs I

Jan Schneller

Im Salsa-Grundkurs I lernt ihr die wichtigsten Grundschriffe und erste einfache Figuren und Drehungen. Hier ist die Teilnahme auch ohne Partner/-in möglich.

freitags 18:00-19:00 Uhr, ab 08.03.
8 Termine, 74,70 €, vhs, Saal

Bitte beim Tanzen Highheels nur mit Absatzschonern tragen, Sie schonen damit unseren Boden.



241-20942

Salsa – Grundkurs II

Jan Schneller

Unser Salsa-Grundkurs II baut auf dem Grundkurs I auf und richtet sich an Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen. Im Kurs lernt ihr einfache Figuren und verschiedene Kombinationen davon. Wir zeigen euch die einzelnen Schritte und üben sie dann gemeinsam ein. Im Grundkurs ist die Teilnahme auch ohne Partner/-in möglich.

freitags 18:00-19:00 Uhr, ab 07.06.
8 Termine, 74,70 €, vhs, Saal
 Kurs auch am 26.07.

Salsa – Mittelstufe

Jan Schneller

Aufbauend auf den Salsa-Grundlagen aus den Grundkursen I und II lernen wir in diesem Kurs im Paar getanzte Salsa-Figuren und Soloschritte. Der Schwerpunkt liegt auf leichten, fließenden Kombinationen, der Entwicklung von mehr Taktsicherheit und der Verbesserung von Führen und Folgen. Voraussetzung für die Teilnahme an der Mittelstufe ist die Teilnahme am Grundkurs II oder vergleichbare Vorkenntnisse. Anmeldung nur (Tanz-)paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/-in! Laufender Einstieg auch nach Kursbeginn noch möglich! Dazu bitte telefonisch anmelden!

241-20943

freitags 19:00-20:00 Uhr, ab 08.03.
8 Termine, 74,70 €, vhs, Saal

241-20944

freitags 19:00-20:00 Uhr, ab 07.06.
8 Termine, 74,70 €, vhs, Saal
 Kurs auch am 26.07.

Salsa – Fortgeschrittenenkurs

Elisabeth Gut, Jan Schneller

Mit zunehmender Tanzsicherheit wird in diesem Salsakurs die Vielfalt der Figuren und Schritte noch größer, die Bedeutung der Musikalität nimmt zu. Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage, ihre Kombinationen selbst zusammenzustellen und frei nach jeder Musik mit unterschiedlichen Partner/-innen zu tanzen. Zum geführten Tanzen im Paar kommt sogenanntes Men- und Lady-Styling hinzu (schmückende Körper- und Armbewegungen, Soloteile). Anmeldung nur (Tanz-)paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/-in! Laufender Einstieg auch nach Kursbeginn noch möglich! Dazu bitte telefonisch anmelden!

241-20945

freitags 20:00-21:00 Uhr, ab 08.03.
8 Termine, 74,70 €, vhs, Saal

241-20946

freitags 20:00-21:00 Uhr, ab 07.06.
8 Termine, 74,70 €, vhs, Saal
 Kurs auch am 26.07.

Rueda de Casino

Elisabeth Gut, Jan Schneller

Rueda de Casino, auch Salsa Rueda, ist eine Variante der kubanischen Salsa, welche gemeinsam im Kreis getanzt wird. Es gibt dabei viele unterschiedliche (teilweise spaßige) Figuren, die von einem „Ansager“ in die Gruppe gerufen und dann von allen gemeinsam getanzt werden. Es wird dabei auch immer wieder der Partner gewechselt, ohne das Tanzen zu unterbrechen. Insgesamt ist Salsa Rueda eine sehr fröhliche Salsa-Variante, die Anfänger/-innen und fortgeschrittenen Tänzer/-innen gleichermaßen Spaß macht.

241-20947

NEU!

Rueda de Casino III

Die Teilnehmer/-innen sollten entweder den Rueda II besucht oder den Anfänger- und Aufbau-Workshop mitgemacht haben (oder entsprechende Vorkenntnisse haben).

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 11.03.
8 Termine, 74,70 €, vhs, Raum 114

241-20948

NEU!

Rueda de Casino IV

Die Teilnehmer/-innen sollten entweder den Rueda III besucht oder min. den Anfänger- und Aufbau-Workshop mitgemacht (oder entsprechende Vorkenntnisse) haben.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 03.06.
8 Termine, 74,70 €, vhs, Raum 114



241-20949

Rueda de Casino

Workshop für Einsteiger/-innen

In unserem Workshop werden wir den Grundschriff und einfache Figuren mit euch lernen. Salsa-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle benötigten Grundkenntnisse kompakt vermittelt werden.

Sa, 04.05., 14:30-16:00 Uhr
14,00 €, vhs, Saal

241-20950

Rueda de Casino

Aufbauworkshop

Der Aufbauworkshop baut auf dem Workshop für Einsteiger/-innen auf. Wer direkt zum Aufbauworkshop kommt, sollte den Grundschriff und einfache Figuren kennen (z.B. guapea, dame, enchufla, adiós...).

Sa, 04.05., 16:30-18:00 Uhr
14,00 €, vhs, Saal

Schöne Tänze aus aller Welt

Anja von Richthofen

„Es gibt Abkürzungen zum Glück und Tanzen ist eine davon.“ Vicki Baum

Wir lernen die Vielfalt der geselligen Tänze aus so unterschiedlichen Ländern wie Frankreich, Israel, dem Balkan, Deutschland, Griechenland und der ganzen Welt kennen. Wir wechseln zwischen ruhigen Melodien und lebhaften Rhythmen, tanzen im Kreis, in der Gasse oder mit Partnerwechsel. Paartänze sind nicht geplant. Die Schritte und die Figuren sind einfach und schnell zu erlernen, so dass alle gut mittanzen können. Wir tanzen traditionelle, aber auch neu choreografierte Tänze, die Freude bringen. Vorkenntnisse und Tanzpartner/-innen werden nicht benötigt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe zum Tanzen und ein Getränk.

241-20952

Sa, 09.03., 14:30-17:30 Uhr
25,60 €, vhs, Saal

241-20953

So, 21.07., 14:30-17:30 Uhr
25,60 €, vhs, Saal

241-20954

Schottische Ceilidh-Tänze mit Live-Musik

Sigröd Böhler, Magdalena Sannwald

Schottische Ceilidh-Tänze sind vergnügliche Tänze für jedes Alter und ideal für Geist und Körper. Die schwungvolle traditionelle Musik – verwandt dem Irish Folk – wird meist in Sets von sechs oder acht Personen getanzt. Jeder Tanz hat seine eigene Choreografie aus wiederkehrenden Figuren, die nach und nach vorgestellt, geübt und zur Choreografie des jeweiligen Tanzes zusammengesetzt werden. Die typischen Schritte können sportlich gesprungen, elegant getanzt oder einfach gegangen werden, so dass alle miteinander tanzen können. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Frauen gerne weite Röcke, Männer auch Kilt. Bequeme gutschitzende Schuhe (auch Turnschuhe oder Schlappchen) mit weichen Sohlen sind ideal. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einzelpersonen sind willkommen.

So, 17.03., 14:00-18:00 Uhr
37,30 €, vhs, Saal

241-20955

Tänze aus Skandinavien

Anja von Richthofen

Dieser Tanzkurs lädt zum Kennenlernen skandinavischer Tänze und Musik ein. Wir üben Paartänze, Kettentänze und gesellige Tänze mit Partnerwechsel. So vielfältig wie Skandinavien ist, so abwechslungsreich wird es auch bei uns werden: ruhige Melodien und flotte Musik, einfache Tänze und anspruchsvollere Bewegungen werden uns begeben.

So, 21.04., 14:30-17:30 Uhr
25,60 €, vhs, Saal



241-20956

Stepptanz – Grundkurs

Gudrun Adami

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie Ihr rhythmisches Gefühl und verbinden Bewegung mit Percussion! Aus kleinen Rhythmus- und Technikübungen werden erste Schrittcombinationen entwickelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. Gleichzeitig fördern Sie Ausdauer, Konzentration und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit Ledersohle und leichtem. In der ersten Stunde erhalten Sie weitere Informationen über Stepschuhe.

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab 21.02., 5 Termine, 46,70 €
Gymnastikraum der Französischen Schule

241-20957

Stepptanz-Choreographie

Gudrun Adami

Für Fortgeschrittene, Kleingruppe. In diesem Kurs wird das Bewegungs- und Schrittpertoire erweitert und die Rhythmussicherheit verbessert. Wir werden Choreographien verschiedener Stil- und Musikrichtungen erarbeiten. Für diesen Kurs sind gute Vorkenntnisse erforderlich.

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
ab 21.02., 10 Termine, 93,30 €
Gymnastikraum der Französischen Schule

Tanzen hilft für Stressabbau und verbessertes Wohlbefinden: Es hilft, Sorgen und Ängste loszulassen und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Während des Tanzens werden Endorphine freigesetzt, die als natürliche Stimmungsaufheller wirken und Stress reduzieren können. Tanzen kann auch das Selbstvertrauen stärken und das Körperbild verbessern, indem es eine positive Einstellung zum eigenen Körper und zur eigenen Bewegung fördert. Tanzen stärkt die Muskeln, insbesondere die der Beine, des Rumpfes und des Rückens. Es kann die Flexibilität fördern und eine gesunde Körperhaltung fördern, indem es die Muskeln streckt und kräftigt.

241-20959

Tango Argentino

Sigröd Böhler

Zu sinnlicher, leidenschaftlicher Musik des Tango Argentino lernen wir dessen Bewegungen und Gestaltungselemente und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittcombinationen werden vorgestellt, so dass Sie bald Ihre eigenen Variationen tanzen. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die „Szene“ fließen ein. Videoclips von Tanzszenen geben einen Einblick in seine Stilrichtungen und das Ambiente. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Schuhe mit glatten (Leder-) Sohlen. Anmeldung einzeln oder paarweise möglich. Preis pro Person.

So, 09.06., 13:00-18:00 Uhr
46,70 €, vhs, Saal

Tanzen 50 plus

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Beweglichkeit. Wir lernen mit viel Spaß Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze). Ein(e) (Tanz-)Partner/-in ist nicht erforderlich.

241-20960

Karin Kandlbinder

mittwochs, 09:00-10:00 Uhr,
8 Termine: 21.02., 06.03., 20.03.,
17.04., 08.05., 05.06., 19.06., 10.07.
64,00 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen,
Saal, Bachgasse 5

241-20961

Level 3 um 10:10 Uhr, Gruppe 1

Karin Kandlbinder

mittwochs, 10:10-11:10 Uhr
8 Termine: 21.02., 06.03., 20.03.,
17.04., 08.05., 05.06., 19.06., 10.07.
64,00 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen,
Saal, Bachgasse 5

241-20964

Level 2 um 9:00 Uhr, Gruppe 2

Karin Kandlbinder

mittwochs, 09:00-10:00 Uhr
8 Termine: 28.02., 13.03., 10.04.,
24.04., 15.05., 12.06., 26.06., 17.07.
64,00 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen,
Saal, Bachgasse 5

241-20965

Level 3 um 10:10 Uhr, Gruppe 2

Karin Kandlbinder

mittwochs, 10:10-11:10 Uhr
8 Termine: 28.02., 13.03., 10.04.,
24.04., 15.05., 12.06., 26.06., 17.07.
64,00 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen,
Saal, Bachgasse 5

Zumba® Gold – die leichte Form von Zumba®

Zumba® Gold – ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, der Spaß macht. Perfekt für aktive Menschen, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfachere Zumba®-Choreografien und macht Spaß! Man wird fit, ohne es zu merken, denn ganz nebenbei werden das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit trainiert. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk.

241-20980

Aline Franco Hunklinger

montags 10:00-11:00 Uhr, ab 19.02.

11 Termine, 92,40 €

Zoom Online-Seminar

241-20981

Aline Franco Hunklinger

montags 10:00-11:00 Uhr, ab 03.06.

8 Termine, 67,20 €

Zoom Online-Seminar

241-20982

Aline Franco Hunklinger

mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 21.02.

10 Termine, 84,00 €

Zoom Online-Seminar

241-20983

Aline Franco Hunklinger

mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 05.06.

7 Termine, 58,80 €

Zoom Online-Seminar

241-20992

Daniela Gaiser

mittwochs 17:10-18:10 Uhr, ab 21.02.

18 Termine, 151,20 €, vhs, Saal

241-20993

Daniela Gaiser

mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 21.02.

18 Termine, 151,20 €, vhs, Saal

Onlinekurse

finden auf der Plattform Zoom statt. Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein: Stabile Internetverbindung, Lautsprecher (eingebaut oder extern).

Neulinge erhalten hier Hinweise:
<https://www.vhs-tuebingen.de/service/fragen-und-antworten>

Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend nötig, bei schlechter Übertragungsqualität sollte die Kamera in jedem Fall ausgeschaltet bleiben. Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig per Email.

Zumba® Fitness

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Workout, das Spaß macht! Verschiedene Musikstile, insbesondere Latino-Rhythmen, werden kombiniert mit leicht nachzutanzenden kalorienverbrennenden Choreografien (Tanz-Schritte, Hüpfen, Aerobic-Elemente und Drehungen) die nach und nach durchwechseln. Zumba® Fitness ist für alle, die Herz-Kreislauf, Muskulatur, Beweglichkeit und Konzentration bei moderner Musik trainieren möchten. Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt. Bitte in Sportkleidung kommen und Handtuch und Getränk mitbringen. Kurseinstieg jederzeit möglich.

241-20966

Nina Karle-Daiber

montags 19:45-20:45 Uhr, ab 08.04.

12 Termine, 100,80 €, vhs, Raum 014

241-20970

Sophia Knodel

mittwochs 19:25-20:25 Uhr, ab 21.02.

17 Termine, 142,80 €, vhs, Saal

241-20973

Sophia Knodel

mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab 21.02.

17 Termine, 142,80 €, vhs, Saal

241-20974

Zumba® Fitness – high intensity

Sophia Knodel

Der high intensity Kurs ist für alle, die noch ein bisschen mehr Gas geben wollen: Schnelle Beats, nahtlose Liedübergänge und kraftvolle Bewegungen intensivieren unser Training. Generell ist Zumba® Fitness für alle, die Herz-Kreislauf, Muskulatur, Beweglichkeit und Konzentration bei moderner Musik trainieren möchten. Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt. Bitte in Sportkleidung kommen und Handtuch und Getränk mitbringen. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich, eine gute Cardio-Fitness wird empfohlen.

Kein Kurs am 20.06.

donnerstags 20:00-21:00 Uhr

ab 22.02., 16 Termine

134,40 €, vhs, Saal



Sophia Knodel

Dozentin für Zumba® Fitness

Meine erste Zumbastunde hatte ich vor über zwölf Jahren und ich war begeistert! Zumba ist anstrengend, man schwitzt und am Anfang ist man vielleicht überfordert, aber die Musik, die Tanzschritte und die Gruppe lassen so viel Freude und Energie entstehen, dass man sich richtig gut fühlt. Die Zumbakurse haben mich seither immer begleitet: im Medizin-Studium und zuletzt hier neben meiner Arbeit in Tübingen. Zumba war immer mein Ausgleich, meine Inspiration und mein Stück Freiheit, und ich freue mich sehr, dass ich meine Freude und Leidenschaft weitergeben kann. Jetzt bin ich Trainerin und finde es immer noch überwältigend vor der Gruppe zu stehen, aber es macht mir auch wahnsinnig viel Spaß. Meine Kurse sind eine bunte Mischung aus Stilen und Musik. Mal kraftvoll und fordernd zum Auspowern und dann wieder ruhiger, sinnlich und tänzerisch.

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir an der vhs noch einen Zumba® Fitness – high intensity Kurs eingerichtet, der am Donnerstagabend stattfinden wird.





Gesundheit

Gesund werden – Gesund bleiben und Lernen, was Ihnen guttut

Gesundheit kann, abhängig von vielen Faktoren, von jedem selbst aktiv erhalten und verbessert werden. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Sie dabei zu unterstützen, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Wir möchten Ihnen helfen, Beweglichkeit, Vitalität und Kraft zu gewinnen, die innere Ruhe zu finden und Entspannungstechniken zu erlernen, um Stress abzubauen. Kurz gesagt: Sie erhalten in unseren Bildungsangeboten im Bereich Gesundheit Informationen und Tipps, was zu einem gesunden Lebensstil gehört und wie sich diese Möglichkeiten einfach in Ihren Alltag integrieren lassen. In den Kursen können Sie gleich praktische Erfahrungen sammeln, was Ihnen guttut. Egal ob online, outdoor oder in Präsenz.



Gesundheit:

Karen Trumpp
Tel.: 07071 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Folgende Vorträge finden in Kooperation mit der KVBW statt.



Gesundheitsvorträge

241-84101V

Gürtelrose

Vortrag mit Dr. med. Sandra Kissling, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Rottenburg

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website.

Donnerstag, 25.04., 19:00-20:00 Uhr ohne Gebühr, Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

241-30003V

Wenn die Haut verbrennt – Hautkrebs und Sonnenschutz

Dr. Jean-Christophe Datz

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 200.000 Menschen neu an Hautkrebs, davon über 20.000 an der besonders gefährdeten Form, dem malignen Melanom oder schwarzen Hautkrebs. Häufiger ist der sogenannte weiße Hautkrebs, der sich gerne in chronisch lichtexponierten Arealen im Gesicht und an der unbehaarten Kopfhaut bildet. Die Zahl der Vorstufen zu diesem Krebs übersteigt dies noch einmal um den Faktor 10. Aus diesem Grund läuft seit vielen Jahren eine weltweit einzigartige Hautkrebs-Screeningaktion der gesetzlichen Krankenversicherungen bei Haut- und Hausärzten in Deutschland. Was bringt mir so ein Screening als Patient, wenn z. B. Vorstufen gefunden werden? Weiter steckt

hinter einer so groß angelegten Screeningkampagne natürlich auch der Vorsorgegedanke. Wir möchten nicht nur Hautkrebs möglichst frühzeitig erkennen und behandeln, sondern auch über Fehlverhalten aufklären. Dazu gehört in erster Linie der richtige Umgang mit der Sonne. Sich ausreichend und den individuellen Bedürfnissen entsprechend vor der Sonne zu schützen ist heutzutage nicht mehr schwer. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen. Referent: Dr. med. Jean-Christophe Datz, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Allergologie, Tübingen.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) statt.

Di, 16.04., 19:00-20:30 Uhr

ohne Gebühr

**Anmeldung wünschenswert
vhs, Raum 015**



241-84102V

Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung

Vortrag mit Dr. med. Uwe Schwaiger, Facharzt für Innere Medizin, Reutlingen

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website.

Donnerstag, 29.02., 19:00-20:00 Uhr ohne Gebühr, Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt, Aula

Gesundheitspflege

241-34006

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

**So, 07.04., 16:30-19:30 Uhr, 24,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand
Mehr Infos auf Seite 52.**

241-34007

Wildpflanzenführung

Anneliese Braitmaier

**So, 02.06., 17:30-20:30 Uhr, 24,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand
Mehr Infos auf Seite 52.**

241-34008

Wildpflanzenführung

Anneliese Braitmaier

**So, 14.07., 18:00-20:30 Uhr, 20,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand
Mehr Infos auf Seite 52.**

Alle Veranstaltungen

finden Sie ausführlich unter:
www.vhs-tuebingen.de



Entspannung und Körpererfahrung

241-31115

NEU!

Mit Achtsamkeit und Energie in den Frühling

Christine Jirikovsky

Du fühlst dich oft müde, erschöpft und ausgelaugt? In diesem Kurs kommst du deinen persönlichen Energieräubern auf die Schliche. Aktivierende Übungen aus der Achtsamkeitspraxis (z.B. Atemübungen, Körperreise u.a.) bringen Körper und Geist wieder in Einklang, und du gewinnst Energie, Kraft und Lebensfreude. Die Übungen lassen sich ganz leicht in dein Leben integrieren und geben dir nachhaltig Power für die Herausforderungen des (Berufs-)Alltags.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Schreibmaterial

Fr, 15.03., 18:00-20:30 Uhr
23,30 €, vhs, Raum 313

241-31117

NEU!

Wege zu mehr Gelassenheit

Vier Entspannungstechniken
zum Kennenlernen

Gabriele Kleefeld

Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, bekannte Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit und geführte Imagination anhand exemplarischer, praktischer Übungen kennenzulernen und ihre jeweiligen Besonderheiten zu erfahren. Da nicht jede Technik für jeden Menschen gleichermaßen geeignet ist, besprechen wir die Vor- und Nachteile der verschiedenen Methoden. Zudem erfahren Sie, wie Sie die passende Entspannungsform für sich finden und häufige Fehler beim Üben vermeiden können. Wer möchte kann gern eine Matte mitbringen, um auch im Liegen zu entspannen.

Sa, 27.04., 15:00-18:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 313

241-31136

NEU!

Auszeit für die Seele

Jessica Ascher

Bist du eine Person, die sich häufig für die Bedürfnisse anderer zurückstellt? Zeit die Fürsorge auch mal dir selbst Teil werden zu lassen! Lerne in diesem Workshop bequem von Zuhause, wie du dein Wohlbefinden fördern und nachhaltig gut & achtsam für dich sorgen kannst. Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du auch langfristig gesund für dich & deine Liebsten da sein! Mit dabei ein mehrseitiges Workbook als PDF zum Ausdrucken, Achtsamkeitsübungen, Elemente aus dem Stressmanagement, erste konkrete Tipps für die Integration in den Alltag, sowie eine angeleitete Selbstfürsorge Meditation zum Mitmachen.

Do, 21.03., 18:30-20:45 Uhr
21,00 €, vhs, Raum 310

Entspannt wegträumen NEU!

Fantasiereise mit Klang

Jessica Ascher

Mach es dir bequem, schließe die Augen und lass dich von mir auf eine wohlthuende Fantasiereise mitnehmen. Alltagsgedanken haben hier Sendepause. Lass Stress und Anspannung gehen. Oder noch besser, verhindere durch regelmäßige Selbstfürsorge Praxis, dass sie überhaupt hochkommen. Diese Stunde gehört ganz dir: loslassen und genießen! Auftanken und abschalten. In die Phantasiereise fließen Formeln des autogenen Trainings mit ein, so dass nicht nur dein Geist, sondern auch dein Körper ganz in der Entspannung ankommen können.



241-31132

Mi, 10.04., 19:00-20:15 Uhr
11,70 €, Zoom Online-Seminar

241-31133



Do, 19.09., 19:00-20:15 Uhr
11,70 €, Zoom Online-Seminar

241-31137

NEU!

Adieu Stress – Immer höher, immer schneller?

Stressbewältigung und Entspannung

Jessica Ascher

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen in unserer heutigen Gesellschaft. „Deutschland ist dauergestresst“ heißt die Schlagzeile, 80 Prozent der Bevölkerung leiden unter Stress. Machen wir uns nichts vor, dass Stress entsteht, können wir nicht immer vermeiden. Worauf wir hingegen aber sehr wohl Einfluss haben, ist unser Umgang mit ihm! In diesem Kurs werden wir gemeinsam Strategien und Techniken entwickeln, um dem Stress entgegenzuwirken und mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihr Leben zu bringen. Denn diese Ruhe und Stressbewältigungstools brauchen wir alle um langfristig gesund zu bleiben! Mit dabei: Entstehung von Stress, der Stress, Tools aus dem Stressmanagement, Achtsamkeitsübungen, Anregungen für die eigene Selbstfürsorge und alltagstaugliche Entspannungstechniken.

Fr, 19.07., 16:00-19:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 114

241-34015

NEU!

Waldbaden

Birgit Merz, Waltraut Stöhr

So, 21.04., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim
Mehr Infos auf Seite 53.

241-34016

NEU!

Waldbaden

Birgit Merz, Waltraut Stöhr

So, 05.05., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim
Mehr Infos auf Seite 53.



241-31140

NEU!

Achtsames Bouldern

Kleingruppe

Malaika Reiband

Bouldern – Klettern in Absprunghöhe – bewirkt neben der körperlichen Kräftigung weitaus mehr: die Selbstwahrnehmung und Fokussierung werden geschult, gleichzeitig findet Stressabbau durch die Bewegung an der Wand statt. In diesem Kurs kommen wir mit Leichtigkeit in die Bewegung an der Boulderwand und lernen unseren Körperschwerpunkt kennen. Die sportliche Leistung steht dabei nicht im Vordergrund. Während der zwei Termine werden zum einen erste sicherheitsrelevante und technische Inhalte des Bouldersports vermittelt. Zum anderen wird der positive Einfluss des Boulderns auf Stimmung, Konzentration und Körperwahrnehmung erläutert und mit Übungen an der Wand gleich praktisch ausprobiert. Teilnehmende erlernen dadurch eine Möglichkeit zur aktiven Entspannung und Achtsamkeit und können diese später selbstständig ausführen. Der Ablauf sieht vor, nach einer kurzen Einführung mit Aufwärmübungen und Wahrnehmungsübungen an der Wand zu starten. Nach einer Bouldersession werden die Muskeln gedehnt, der Körper entspannt. Zwischendurch und am Ende finden kurze Reflexionen statt. Bouldern ist für alle körperlich gesunden Menschen möglich und hat keine Altersbeschränkung.

Bringen Sie bequeme Kleidung für drinnen mit und warme Kleidung, da wir bei sonnigem Wetter auch nach draußen gehen könnten. Halleneintritt ist extra, Schuhverleih gegen Gebühr vor Ort möglich.

Sa, 09.03., 10:00-13:00 Uhr
Sa, 16.03., 10:00-13:00 Uhr
7,00 €, B12 DAV Boulderzentrum

Bei Entspannungs- und Yogakursen

i

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, evtl. kleines (Meditations-) Kissen, bequeme Kleidung.

Massagetechniken

241-31250

Kraftquelle Bauch – Die sanfte Bauchselbstmassage

Andrea Rosa Simma

Die körpereigene Energiequelle liegt in unserem Verdauungstrakt, im Bauch. Kleinste unmerkliche Spannungen entstehen dort und können sämtliche Lebensenergien ausbremsen. Verdauungsstörungen, Schlafstörungen etc. sind mögliche Folgen. Unser Kurs vermittelt theoretisches und praktisches Wissen, um Ihren Bauch wieder zur vitalen Kraftquelle zu machen und Ihre Gesundheitskompetenz zu steigern. Sie erlernen die wohltuende Bauchselbstmassage, damit Sie jederzeit im (Berufs-)Alltag Ihren Bauch selbst entspannen können. Zusätzlich behandeln wir wichtige Aspekte der Darmgesundheit, wie eine ausgewogene Ernährung und die Stärkung des Immunsystems. Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen.

Do, 19.09., 15:30-17:45 Uhr
21,00 €, vhs, Raum 310

241-31260

Shiatsu – heilsame Berührung

Marion Rempp

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Heilkunst und eine energetische Körperarbeit, die traditionell auf dem Boden (Futon) ausgeführt wird. Wichtige „Werkzeuge“ für diese Ganzkörpermassage sind das Körpergewicht und die Hände, mit welchen man auf dem Körper des Anderen Druck überträgt (in diesem Workshop üben wir zum Teil zu zweit). Die Art dieser Berührung spielt dabei eine wesentliche Rolle, denn wir erreichen an der Oberfläche und in der Tiefe des Körpers die Meridiane (feine Energiekanäle). Shiatsu eröffnet Wege zu den eigenen inneren Kräften, fördert Lebensfreude und Leistungsvermögen, der Kopf wird freier und das Herz leichter. An diesem Schnuppertag erlernen wir die Prinzipien dieser Berührung und auch wie diese uns im Alltag viel Gutes tun können, z.B. mit Meridianstreckübungen (Makkoho-Übungen), Atemübungen und mit der Übung „Krabbeln wie ein Baby“ (gut für unseren Rücken). Auch werden wir die Meridianpunkte gemeinsam kennenlernen, welche wir uns selbst bei Alltagsbeschwerden, wie B. Kopf-, Magen-, Zahn- oder Regelbeschwerden, massieren können. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk und Vesper mitbringen. Die Pausenregelung sprechen wir im Kurs ab.

Sa, 16.03., 10:00-16:00 Uhr
44,00 €, vhs, Raum 310

Yoga**Hatha Yoga**

Hatha-Yoga ermöglicht es, Harmonie von Körper, Geist und Seele herzustellen. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper. Damit werden die Fähigkeiten zur Entspannung und Stressregulierung gestärkt, welche zur Erholung und eine stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Basierend auf diesen Grundprinzipien führen wir Bewegungs- (Karanas) und Halteübungen (Asanas), sowie Atemübungen (Pranayamas) durch. Wir arbeiten an der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit einerseits und der Entwicklung von Muskelkraft andererseits. Entspannungs-, Konzentrations- und Atemübungen unterstützen Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress. Jede/-r übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und wird entsprechend angeleitet.

241-31400

Anita Leyrer

montags 18:15-19:45 Uhr, ab 04.03.
17 Termine, 204,00 €, vhs, Raum 310

241-31404

Sibylle Kahler

dienstags 09:00-10:15 Uhr, ab 12.03.
7 Termine, 70,00 €, vhs, Raum 114

241-31401

für Anfänger/-innen

André Engeroff

montags 18:15-19:45 Uhr, ab 19.02.
10 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 313
 Bitte Meditations-/Sofakissen mitbringen.

241-31401Z

für Anfänger/-innen

André Engeroff

montags 18:15-19:45 Uhr, ab 03.06.
7 Termine, 84,00 €, vhs, Raum 313
 Bitte Meditations-/Sofakissen mitbringen.

241-31402

für Anfänger/-innen

André Engeroff

montags 20:00-21:30 Uhr, ab 19.02.
10 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 313
 Bitte Meditations-/Sofakissen mitbringen.

241-31402Z

für Anfänger/-innen

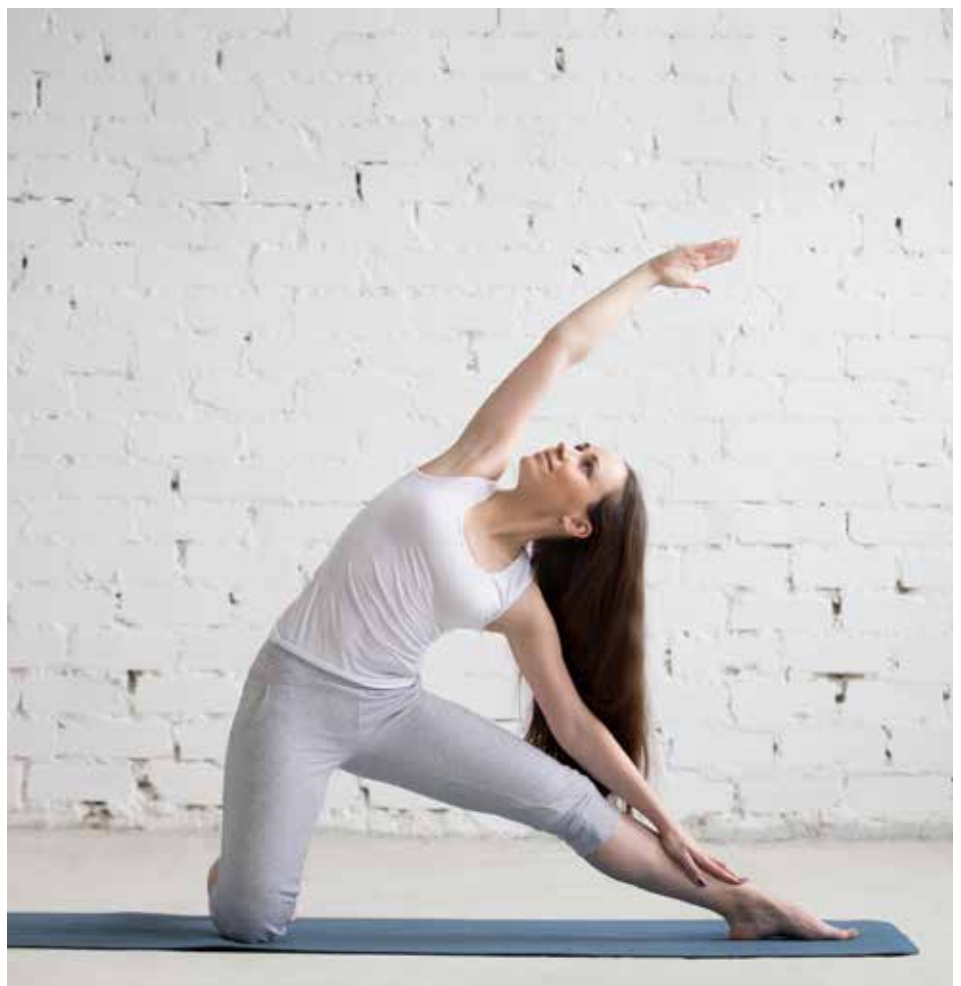
André Engeroff

montags 20:00-21:30 Uhr, ab 03.06.
7 Termine, 84,00 €, vhs, Raum 313
 Bitte Meditations-/Sofakissen mitbringen.

241-31405

Anita Leyrer

dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab 05.03.
17 Termine, 204,00 €, vhs, Raum 310



**Kursleiter/-innen
 gesucht!**

Mehr Infos finden Sie auf Seite 47.

241-31407

Anita Leyrer

**dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab 05.03.
17 Termine, 204,00 €, vhs, Raum 310**

241-31409

Anita Leyrer

**mittwochs 09:30-11:00 Uhr, ab 06.03.
16 Termine, 192,00 €, vhs, Raum 310**

241-31410

für Fortgeschrittene

Lilo Brand

**mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab 28.02.
9 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 310**

241-31410Z

für Fortgeschrittene

Lilo Brand

**mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab 05.06.
8 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 310**

241-31414

Sabine Weillbach

**dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab 20.02., 9 Termine, 72,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum**

Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und ggf. ein Kissen mitbringen.

241-31414Z

Sabine Weillbach

**dienstags 19:00-20:00 Uhr
ab 07.05., 10 Termine, 80,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum**

Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und ggf. ein Kissen mitbringen.

241-31415

Vinyasa Yoga

Tamara Fielsch

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 22.02.
8 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 310
Kein Kurs am 21.März.**

241-31415Z

Vinyasa Yoga

Tamara Fielsch

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 16.05.
8 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 310
Kein Kurs am 11.Juli.**

241-31422

Edith Pletzer

**freitags 17:00-18:30 Uhr, ab 23.02.
10 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 310**

241-31433

Mit Yoga und Meditation
gestärkt in den Tag

Lilo Brand

**donnerstags 09:30-11:00 Uhr, ab 08.08.
4 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 310**

NEU!

241-31418

Vinyasa Yoga

Barbara Hepfer-Heim

**donnerstags 17:45-19:15 Uhr
ab 07.03., 15 Termine, 180,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss, Saal
Bitte eigene Matte mitbringen.**

241-31428

Renée Gellert

**montags 17:00-18:00 Uhr,
ab 19.02., 9 Termine, 72,00 €
Zoom Online-Seminar**

241-31428Z

Renée Gellert

**montags 17:00-18:00 Uhr,
ab 06.05., 10 Termine, 80,00 €
Zoom Online-Seminar**

241-31432

Katharina Stelzel

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.02.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.**

241-31436

Yin Yoga

Sabine Weillbach

**dienstags 20:15-21:15 Uhr
ab 20.02., 9 Termine, 72,00 €
Sporthalle Philosophenweg
Gymnastikraum
Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und ggf. ein Kissen mitbringen.**

241-31436Z

Yin Yoga

Sabine Weillbach

**dienstags 20:15-21:15 Uhr
ab 07.05., 10 Termine, 80,00 €
Sporthalle Philosophenweg
Gymnastikraum
Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und ggf. ein Kissen mitbringen.**

241-31434

Yoga kennt kein Alter

Dr. med. Katja Kuhn

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.02.
6 Termine, 48,00 €
Mehrzweckraum der Grundschule
Kilchberg**Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.
Kein Kurs am 07.Mai.

241-31434Z

Yoga kennt kein Alter

Dr. med. Katja Kuhn

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 04.06.
8 Termine, 64,00 €
Mehrzweckraum der Grundschule
Kilchberg**

241-31435

Guten Morgen Yoga

Michael Stöckel

**donnerstags 08:00-09:00 Uhr, ab 22.02.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 313**

241-31435Z

Guten Morgen Yoga

Michael Stöckel

**donnerstags 08:00-09:00 Uhr, ab 16.05.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 313**

241-31425

ab 50

Ingrid Maier

**dienstags 10:30-12:00 Uhr, ab 04.06.
10 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 313**

Hatha Yoga – Kundalini Yoga

nach Yogi Bhajan – für Anfänger/-innen
und Fortgeschrittene

Katrin Sautter

Im Kundalini Yoga, das auch das "Yoga des Bewusstseins" genannt wird, wärmen wir uns am Anfang der Stunde mit verschiedenen Übungen auf und stimmen uns dann für die Übungsreihe, die sogenannte Kriya, ein. Eine Kriya hat immer ein bestimmtes Thema, wie zum Beispiel "Kriya zur Stärkung des Immunsystems" oder "Kriya für das Herz". Nach der Kriya folgt eine lange, tiefe Entspannung und eine kurze Abschlussmeditation. Danach stimmen wir uns aus und du gehst zurück in deinen Alltag. Im Kundalini Yoga machst du deine eigenen Erfahrungen und es wirkt auf jeden Schüler/-in unterschiedlich. Allgemein kann man allerdings sagen, dass Kundalini Yoga das Nerven – und Immunsystem stärkt, den Geist zentriert und eine Verbindung zur Seele schafft. Deine Muskeln werden gestärkt und dein Geist wird ruhiger. Viele Teilnehmende berichten, dass sich schon nach kurzer Zeit ein Gefühl der Entspannung und der Euphorie einstellt. Dass die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag gestärkt werden. Dass sie das Leben leichter und auch "reicher" empfinden. Es sind keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse nötig.

NEU!

241-31438

**dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 20.02.
8 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 313**

241-31438Z

**dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 30.04.
9 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 313
Kein Kurs am 04.Juni.**

241-31439

**donnerstags 17:45-19:15 Uhr, ab 22.02.
8 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 313**

241-31439Z

**donnerstags 17:45-19:15 Uhr, ab 02.05.
8 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 313
Kein Kurs am 06.Juni.**



Yoga auf dem Stuhl **NEU!**

Yoga am Morgen ist besonders wirksam, um unseren Körper auf den Tag vorzubereiten. Diese Praxis eignet sich für jedes Alter, besonders am Morgen, wenn die Konzentration noch hoch ist. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken Muskeln und dehnen den Körper, wobei sie speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt sind. Atemübungen verleihen uns Kraft und Energie, um Körper, Geist und Seele zu regenerieren. Alle Übungen finden auf dem Stuhl statt.

241-31457

für Seniorinnen und Senioren

Daniela Wörner

**mittwochs 09:00-10:15 Uhr, ab 06.03.
5 Termine, 50,00 €, vhs, Raum 313**

241-31458

für Seniorinnen und Senioren

Daniela Wörner

**mittwochs 09:00-10:15 Uhr, ab 24.04.
5 Termine, 50,00 €, vhs, Raum 313**

241-31459

für Seniorinnen und Senioren

Daniela Wörner

**mittwochs 09:00-10:15 Uhr, ab 19.06.
5 Termine, 50,00 €, vhs, Raum 313**

241-31443

Rücken yoga

Lilo Brand

Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination aus Yoga Asanas, Atem- und Entspannungsübungen sowie Elementen aus der Rückenschule. Mit Rücken yoga können beanspruchte körperliche Spannungen gelöst, entspannt und gleichzeitig stabilisierend Muskeln aktiviert werden. Wir praktizieren sehr sanft und achtsam, der Fokus liegt auf dem Lösen von Verspannungen. Dieser Kurs eignet sich für Geübte und Menschen mit Vorkenntnissen, oder auch für Personen mit Freude an der Bewegung.

**mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab 07.08.
4 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 310**

Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren

Yoga kennt kein Alter. Wir nutzen die Morgenstunde für Yoga, um nach dem Aufstehen mit Schwung und Energie in den Tag zu starten. Die Konzentration auf die Atmung und die Ausführung der Übungen fällt vielen morgens oft leichter und reduziert so das Risiko, schnell gestresst auf (Berufs-) Situationen zu reagieren. Gemeinsam soll der Kreislauf in Schwung gebracht werden. Der Körper wird für den Tag mobilisiert und aktiviert und gleichzeitig einen entspannten Start in den Alltag hervorgerufen. Damit werden nicht nur die physischen, sondern auch die psychischen Ressourcen gestärkt. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren zugeschnitten.

241-31455

Michael Stöckel

**donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 22.02.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 313**

241-31455Z

Michael Stöckel

**donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 16.05.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 313**

Qigong, Tai Chi und Nia

Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungslehre. Sie dient dazu, sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen zu beeinflussen und dient so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen. Basis dieser Kurse ist es, mit Hilfe von Bewegung, Atem und Vorstellungskraft, unsere Gesundheit und Ausgeglichenheit zu fördern, sowie Entspannung und innere Ruhe zu erleben. Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten meditative Aspekte, mit welcher Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

241-31601

Monika Glänzer

**mittwochs 19:30-20:30 Uhr
ab 06.03., 8 Termine, 64,00 €
Zoom Online-Seminar**

241-31601Z

Monika Glänzer

**mittwochs 19:30-20:30 Uhr
ab 05.06., 7 Termine, 56,00 €
Zoom Online-Seminar**

241-31606

Schnupperkurs – Kleingruppe

Jutta Konzelmann

**Sa, 20.04., 10:00-12:00 Uhr
18,70 €, vhs, Raum 313**

241-31605

für Fortgeschrittene – Kleingruppe

Jutta Konzelmann

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab 22.02., 8 Termine
74,70 €, vhs, Raum 114**

241-31605Z

für Fortgeschrittene – Kleingruppe

Jutta Konzelmann

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr
ab 16.05., 7 Termine
65,30 €, vhs, Raum 114**
Kein Kurs am 13. Juni.

241-31608

für Anfänger/-innen

Jutta Konzelmann

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 22.02.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 114**

241-31608Z

für Anfänger/-innen

Jutta Konzelmann

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 16.05.
7 Termine, 56,00 €, vhs, Raum 114**
Kein Kurs am 13. Juni.

241-31600

für Anfänger/-innen

Eva Nußbaum

**montags 16:45-17:45 Uhr, ab 04.03.
12 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 114**
Kein Kurs am 13. Mai.

241-31612

Qigong und Tanz

Kleingruppe

Jutta Konzelmann

In diesem Kurs geht es um die Entwicklung von der spontanen individuellen Bewegung hin zu strukturierten Bewegungsformen aus dem Qigong und umgekehrt. Vom (möglichen) spontanen Gefühlsausdruck, achtsamer Wahrnehmung und Entschleunigung hin zur Rückkehr zur eigenen Mitte. Ziel ist es, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern, sich selbst zu spüren und dabei zu entspannen. Im Sinne der Prävention werden Ausdauer, Dehnfähigkeit und Beweglichkeit angesprochen und die Spannungsfähigkeit sowie ein achtsamer Umgang mit sich selbst gefördert. Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe statt. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken/ Gymnastikschuhe mitbringen.

**Sa, 16.03., 10:00-12:00 Uhr
18,70 €, vhs, Raum 114**



Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?

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





Alle Veranstaltungen

finden Sie ausführlich unter:

www.vhs-tuebingen.de

Tai Chi Yang Style

Tai Chi ist eine ganzheitliche praktische Körper- und Bewusstseinsarbeit, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat. In diesem Kurs lernen Sie, wie durch langsame Bewegungsabläufe Muskeln schonend aufgebaut, Gelenke entlastet, die Konzentration gefördert und Körperhaltung sowie Koordination verbessert werden können. Regelmäßiges Üben hilft den Alltagsstress abzubauen, die Bewegungen werden müheloser und natürlicher. Die Kursstunde beginnt mit einer Meditation und Aufwärmübungen. Der Hauptteil liegt beim Erlernen der Tai Chi Kurzform, woran anschließende die Stunde mit Atemübungen beendet wird. Alter und Fitnessgrad spielen keine Rolle, alle Übungen werden im Stehen durchgeführt. Bitte mitbringen: Socken oder gleitfähige Schuhe.

241-31630

Kurzform

Eva Nußbaum

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 04.03.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 114

Kein Kurs am 13.Mai.

241-31632

Kurzform Kompaktkurs

Eva Nußbaum

Sa, 02.03., 10:00-14:00 Uhr

So, 03.03., 10:00-14:00 Uhr

64,00 €, vhs, Raum 114

Nia-Technik

Getanzte Lebensfreude

Gertrud Grünhoff

Nia ist ein ganzheitliches, praktisches Bewegungskonzept, das mit Elementen aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken arbeitet. Die unterschiedlichen praktischen Bewegungsarten werden spürbar gemacht, bringen Körper, Geist und Seele in Balance und stärken die individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Nia verbessert die Körperhaltung und ist ein effektives Herz-Kreislauftraining. Es steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern Lebensfreude, Loslassen und die Liebe zum eigenen Körper. Für jeden geeignet. Es wird barfuß und in bequemer (Sport-) Kleidung getanzt.

241-31640

mittwochs 17:45-18:45 Uhr, ab 28.02.

16 Termine, 128,00 €, vhs, Raum 014

241-31641

mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab 28.02.

16 Termine, 128,00 €, vhs, Raum 014

Fitness und Gymnastik

Gymnastik 60 plus

Edith Engelhardt

Mit zunehmendem Alter verändern sich Wahrnehmung und Bewegung. Studien belegen, dass durch regelmäßiges Training Leistungsfähigkeit, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit stark gefördert werden können. In diesem Kurs arbeiten wir zügig und konzentriert. Durch die Kombination von Bewegung und vielfältigen koordinativen Anforderungen wird das Gehirn mittrainiert. Eine Kombination aus Bewegungstraining und kognitivem Training fördert den Erhalt der Selbständigkeit, wichtigstes Ziel in zunehmendem Alter. Das abwechslungsreiche Programm kräftigt die Muskeln, fördert die Gleichgewichtsfähigkeit und erhöht die Dehnbarkeit von Muskulatur und Faszien, wovon die Beweglichkeit in den Gelenken profitiert. Musik und eine Vielzahl an unterschiedlichen Geräten wirken motivierend und lassen jede Stunde zu einem kurzweiligen Erlebnis werden. Bereits vorhandene körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können.

241-32000

montags 09:30-10:30 Uhr, ab 11.03.

15 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 014

Kein Kurs am 01.Juli.

241-32001

montags 10:30-11:30 Uhr, ab 11.03.

15 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 014

Kein Kurs am 01.Juli.

241-32002

donnerstags 09:30-10:30 Uhr, ab 07.03.

14 Termine, 112,00 €, vhs, Raum 014

Kein Kurs am 04.Juli.

241-32003

donnerstags 10:30-11:30 Uhr, ab 07.03.

14 Termine, 112,00 €, vhs, Raum 014

Kein Kurs am 04.Juli.

Wirbelsäulengymnastik

Durch ein wohltuendes, kräftigendes, und ihre allgemeine Leistungsfähigkeit förderndes Übungsprogramm lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung und Stabilisierung Ihres Körpers, bzw. Rückens kennen. Gleichzeitig arbeiten wir daran, durch das Schulen der Wahrnehmung und auch durch gezieltes Dehnen von Muskeln und Faszien, eine größere Weichheit und Geschmeidigkeit in unsere Bewegungen zu bekommen. Kreative Bewegungsfolgen zu ausgewählter Musik dienen immer auch der Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit und anderer kognitiver Fähigkeiten, die wir dazu benötigen, unseren (Berufs-) Alltag gut und sicher bewältigen zu können. Übungen mit Gewichten sorgen für eine Verbesserung der Stabilität des Körpers in Sitz und Stand. Wir üben gelenk- und rüchenschonende Haltungen und Sie beherrschen schon bald ein Übungsprogramm für den Alltag bzw. für Zuhause, um einseitigen Belastungen entgegenwirken zu können.

241-32006

Edith Engelhardt

montags 18:15-19:15 Uhr,

ab 11.03., 15 Termine, 120,00 €

Turnhalle in der Köstlinschule, Gymnastikraum

241-32007

Edith Engelhardt

montags 19:15-20:15 Uhr,

ab 11.03., 15 Termine, 120,00 €

Turnhalle in der Köstlinschule, Gymnastikraum

241-32026

für Männer

Sibylle Guth

donnerstags 10:30-11:30 Uhr,

ab 22.02., 15 Termine, 120,00 €

Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss, Saal

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Kein Kurs am 29.Februar.



241-32012

Elis Cristina Walter-Wachtel
mittwochs 18:30-19:30 Uhr,
ab 06.03., 15 Termine, 120,00 €
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4

241-32023

Jimi Single
donnerstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 18.04., 11 Termine, 88,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule

241-32025

für Frauen
 Sibylle Guth
donnerstags 09:20-10:20 Uhr,
ab 22.02., 15 Termine, 120,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss, Saal
 Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
 Kein Kurs am 29. Februar.

241-32027

Sylvia Hopffe
donnerstags 17:00-18:00 Uhr,
ab 22.02., 5 Termine, 40,00 €
Waldorfschule

241-32028

Sylvia Hopffe
donnerstags 17:00-18:00 Uhr,
ab 11.04., 5 Termine, 40,00 €
Waldorfschule

241-32029

Sylvia Hopffe
donnerstags 17:00-18:00 Uhr,
ab 06.06., 6 Termine, 48,00 €
Waldorfschule

241-32030

Rückengesundheit

Sarah Feiler
 Um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, ist regelmäßige gesunde Bewegung wichtig. In diesem lebendigen Kurs lernen wir Bewegungen kontrolliert auszuführen und so Schmerzen zu vermeiden, die durch alltägliche Fehlhaltungen und -belastungen entstehen können. Das erreichen wir durch Kräftigung der Haltemuskulatur und aller damit verbunden Strukturen.

Bitte eigene Matte mitbringen.

montags 17:30-18:30 Uhr, ab 15.04.

13 Termine, 104,00 €
Turn- und Festhalle Lustnau,
Gymnastikhalle

241-32031

Rückengesundheit mit Entspannung

Sibylle Guth
 Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Beruf und Alltag zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Mit Hilfe von Entspannungsmethoden soll in diesem Kurs Ruhe, Konzentration und eine bessere Körperwahrnehmung gefunden werden. Atembewusstsein ermöglicht dabei eine aktive Entspannung. Dehnen einerseits, Kräftigen andererseits sorgt für eine harmonische Körperspannung. Gemeinsam sollen die individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen gestärkt werden.

Kein Kurs am 01. März.

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

15 Termine, 180,00 €
Turnhalle Unterjesingen

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

Sie wohnen nicht direkt in Tübingen?

Zur vhs Tübingen gehören 10 Außenstellen: Ammerbuch, Bodelshausen, Dettenhausen, Dußlingen, Kirchentellinsfur, Kusterdingen, Mössingen, Nehren, Ofterdingen und Pliezhausen. In diesen Außenstellen werden ebenfalls eine Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen angeboten. Mehr Infos auf Seite 86.

Rückenfit

NEU!

Sylvia Hopffe

Mit kräftigenden Bewegungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene praktische Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft. Sie erlernen gelenk- und rükkenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen.

241-32040

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 22.02.
5 Termine, 40,00 €, Waldorfschule

241-32041

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 11.04.
5 Termine, 40,00 €, Waldorfschule

241-32042

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 06.06.
6 Termine, 48,00 €, Waldorfschule

Sanftes Rückentraining NEU! für Ältere

Katharina Kräfft

Mit sanften Bewegungen mobilisieren und kräftigen wir unseren Rücken. Ausgewählte zusätzliche Übungen für den gesamten Körper unterstützen den Rücken und den Rumpf, um eine aufrechte und ermüdungsresistente Haltung zu fördern. Durch Achtsamkeit erweitern wir auch unsere Körperwahrnehmung, wodurch eventuelle Verspannungen und Blockaden sich lösen können. Diese Übungen eignen sich ebenfalls gut zur Selbstbehandlung bei haltungs- oder stressbedingten Rückenschmerzen. Die darauf folgende aktive Stretch & Relax Einheit vertieft die positiven Auswirkungen dieses effektiven Trainings.

241-32045

mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 21.02.
8 Termine, 64,00 €
Turnhalle Hügelschule

241-32045Z

mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 08.05.
10 Termine, 80,00 €
Turnhalle Hügelschule



241-32048

Rückenkraft und Körperhaltung

Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule

Hannelore Schreiber

Den Rücken stärken, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen – das sind die Ziele dieses Kurses. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Ihre individuelle Situation steht im Mittelpunkt. Sie lernen nützliche Tricks für zu Hause und den Arbeitsplatz. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dieser Kurs ist für alle, auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten.

**dienstags 09:00-10:00 Uhr,
ab 27.02., 12 Termine, 96,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss, Saal**

241-32049

Health & Soul Jumping

Katharina Stelzel

Du bist Sporteinsteiger/-in oder fühlst dich unbeweglich? Oder suchst du nach einem leichten, aber effektiven Sport, bei dem du deine Trainingsintensität an deine Tageslaune anpassen kannst? Im Health & Soul Jumping geht es nicht darum, den Iron Man zu gewinnen – wir wollen Spaß an der Bewegung zur Musik haben und mit sanftem Schwingen und leichten Cardio-, Kraft und Koordinationsübungen unsere Fitness und Beweglichkeit ausbauen. Das Training auf dem instabilen Untergrund des Mini-Trampolins ist gelenkschonend und fordert jede Zelle des Körpers. Trainingserfolge stellen sich ganz ohne Muskelkater schnell ein und auch mit wenig Aufwand schmelzen ordentlich Kalorien dahin. Bitte für das Training bequeme Sportschuhe, ein Handtuch und ausreichend zu Trinken mitbringen. In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 25€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 04.06.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

241-32150

Fit-Kombi

Sylvia Hopffe

Dieser Kurs, der Elemente aus Drums Alive, Step-Aerobic und Aerobic-Training beinhaltet, ermöglicht ein abwechslungsreiches Körpertraining, bei dem die Ausdauer genauso trainiert wird wie die Kraft und Beweglichkeit. Und das alles mit viel Spaß an der Bewegung! Eine entspannende Stretching-Einheit rundet dieses Fitnessangebot wohltuend für Körper und Seele ab.

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 29.07.
5 Termin, 40,00 €, vhs, Raum 114**

241-32063

Sanfte Gymnastik

für Frauen

Sibylle Guth

Bewegung belebt und steigert nicht nur die gesundheitsförderlichen Ressourcen, sondern auch die Lebensfreude! Im Kurs soll durch regelmäßiges Körpertraining und Gleichgewichtsübungen der Alterungsprozesse verzögert und die Trittsicherheit erhöht werden. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit, Kraftübungen dienen der Vorbeugung gegen Osteoporose. Soziale Kontakte entstehen und erweisen sich als willkommene Bereicherung.

Kein Kurs am 01. März.

**freitags 09:50-10:50 Uhr, ab 23.02.
15 Termine, 120,00 €
Turnhalle Unterjesingen**

Body & Motion

NEU!

Eine Kombination aus Ausdauer, gezielter Kräftigung und Entspannung, angereichert mit Yoga- und Pilates-Elementen sowie einem speziellen Entspannungsteil, bringt von allem das Beste zusammen. Unser Ziel: Stärke aufbauen, Beweglichkeit steigern und gleichzeitig Entspannung erleben.

241-32080

Sylvia Hopffe

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 22.02.
5 Termine, 40,00 €
Waldorfschule**

241-32081

Sylvia Hopffe

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 11.04.
5 Termine, 40,00 €
Waldorfschule**

241-32082

Sylvia Hopffe

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 06.06.
6 Termine, 48,00 €
Waldorfschule**

241-32085

Fit in den Morgen

für junge und jung gebliebene Frauen

Sibylle Guth

Mit einfachen Aerobic-Kombinationen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung, schulen unsere Koordinationsfähigkeit und steigern so Ihre Gesundheitskompetenz. Im Kurs erlernen Sie Übungen zur Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, die Sie auch im (Berufs-)Alltag anwenden können. Dehnübungen und Entspannung schließen die Stunde ab. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Kein Kurs am 29. Februar.

**donnerstags 08:15-09:15 Uhr, ab 22.02.
15 Termine, 120,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss, Saal**



i

Kursleiter/-innen (m/w/d) gesucht!

Auch im Bereich Gesundheit 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?

Wenn Sie eine Ausbildung im Bereich Gymnastik/Sportwissenschaft oder vergleichbare Qualifikationen (C- oder B-Lizenzen, fortgeschrittenes Studium im sportbezogenen Bereich) besitzen oder als Physiotherapeut/-in tätig sind und Freude daran haben, Menschen zu einer gesunden Bewegung zu motivieren, dann zögern Sie nicht, sich unverbindlich an unsere Fachbereichsleiterin Karen Trumpp (gesundheit@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 Kurs-Teilnahme an der vhs Tübingen
- Fort- und Weiterbildungszuschuss
- Einladungen zu vhs Family Events

241-31140

Achtsames Bouldern

Kleingruppe

Malaika Reiband

Sa, 09.03., 10:00-13:00 Uhr

Sa, 16.03., 10:00-13:00 Uhr

7,00 €, B12 DAV Boulderzentrum
Mehr Infos auf Seite 41.

NEU!

Aktiv und Gesund **NEU!**

Bewegung tut gut! Im Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Sie lernen, Herz-Kreislauf-System, Koordination, Beweglichkeit und Kraft unter fachkundiger Anleitung zu trainieren und erfahren die wohltuenden Effekte körperlicher Betätigung und aktiver Entspannung für Gesundheit und Wohlbefinden und wirken so Bewegungsmangel und (Arbeits-)Stress entgegen. Durch Variationen der Übungen sind sowohl Anfänger/-innen, als auch Fortgeschrittene gut aufgehoben.

241-32065

montags 10:00-11:00 Uhr
ab 19.02., 9 Termine, 72,00 €
vhs, Raum 310

241-32066

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 19.02.
9 Termine, 72,00 €
Sporthalle Philosophenweg

241-32066Z

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 06.05.
10 Termine, 80,00 €
Sporthalle Philosophenweg

241-32067

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02.
9 Termine, 72,00 €
Sporthalle Philosophenweg

241-32067Z

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 06.05.
10 Termine, 80,00 €
Sporthalle Philosophenweg

241-32068

dienstags 09:00-10:00 Uhr
ab 20.02., 9 Termine, 72,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum

241-32068Z

dienstags 09:00-10:00 Uhr
ab 07.05., 10 Termine, 80,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum

241-32069

dienstags 10:00-11:00 Uhr
ab 20.02., 9 Termine, 72,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum

241-32070

dienstags 15:45-16:45 Uhr
ab 20.02., 9 Termine, 72,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32069Z

dienstags 10:00-11:00 Uhr,
ab 07.05., 10 Termine, 80,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum

241-32065Z

montags 10:00-11:00 Uhr
ab 06.05., 10 Termine
80,00 €, vhs, Raum 310

241-32070Z

dienstags 15:45-16:45 Uhr,
ab 07.05., 10 Termine, 80,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32071

dienstags 16:45-17:45 Uhr
ab 20.02., 9 Termine, 72,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32071Z

dienstags 16:45-17:45 Uhr
ab 07.05., 10 Termine, 80,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32072

mittwochs 08:00-09:00 Uhr
ab 21.02., 8 Termine, 64,00 €
Tübinger Musikschule, Aula

241-32072Z

mittwochs 08:00-09:00 Uhr
ab 08.05., 10 Termine, 80,00 €
Tübinger Musikschule, Aula

241-32073

mittwochs 09:30-10:30 Uhr
ab 21.02., 8 Termine, 64,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum

241-32073Z

mittwochs 09:30-10:30 Uhr
ab 08.05., 10 Termine, 80,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum

241-32076

donnerstags 08:00-09:00 Uhr
ab 22.02., 9 Termine, 72,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32076Z

donnerstags 08:00-09:00 Uhr
ab 06.06., 7 Termine, 56,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32077

donnerstags 09:00-10:00 Uhr
ab 22.02., 9 Termine, 72,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32077Z

donnerstags 09:00-10:00 Uhr,
ab 06.06., 7 Termine, 56,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32078

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab 22.02., 9 Termine, 72,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

241-32078Z

donnerstags 10:00-11:00 Uhr
ab 06.06., 7 Termine, 56,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

**Fitnessgymnastik mit Musik**

Eine ausgewogene Gymnastik, bei der Sie Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainieren und damit Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen mit Musik und einfachen Bewegungselementen steigern Sie außerdem Ihr Koordinationsvermögen. Eine ausgewogene Dehnungs- und Stretchingeinheit runden dieses Fitnessangebot ab.

241-32100

für Frauen ab 50 Jahre

Sylvia Hopffe

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 19.02.
15 Termin, 120,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf

241-32100Z

Sylvia Hopffe

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 29.07.
5 Termin, 40,00 €, vhs, Raum 114

241-32120

Sarah Feiler

mittwochs 20:00-21:00 Uhr
ab 17.04., 12 Termine, 96,00 €
Turn- und Festhalle Lustnau,
Gymnastikhalle

241-32125

Sarah Feiler

**mittwochs 21:00-22:00 Uhr, ab 17.04.
6 Termine, 48,00 €, Turn- und Festhalle
Lustnau, Gymnastikhalle**

241-32125Z

Sarah Feiler

**mittwochs 21:00-22:00 Uhr, ab 19.06.
6 Termine, 48,00 €, Turn- und Festhalle
Lustnau, Gymnastikhalle**

Jumping Fitness

Jochen Saile

Jumping Fitness ist ein dynamisches praktisches Workout auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin. Durch den federnden Untergrund ist es besonders gelenkschonend. Das Training im Kurs verbessert Ihre Kondition, fördert die Koordination sowie Gleichgewicht und steigert Ihre Leistungsfähigkeit. Jumping ist für Teilnehmende jedes Fitness-Levels.

241-32144

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 19.02.
5 Termine, 40,00 €, Spielhalle Uhlandstr.**
In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 25€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

241-32145

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 08.04.
6 Termine, 48,00 €, Spielhalle Uhlandstr.**
In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 30€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

241-32146

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 03.06.
6 Termine, 48,00 €, Spielhalle Uhlandstr.**
In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 30€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

Bauch Beine Po

Lea Vögel

Mit Kräftigungsübungen und intensiven Ausdauerübungen werden hier gezielt die Problemzonen Bauch, Beine und Po angegangen. Trotz der teils anspruchsvollen Übungen, steht die verletzungsfreie Durchführung der Übungen, der Ausgleich zum (Berufs-)Alltag, aber auch der Spaß im Vordergrund. Die Auswahl und Aufbau der Übungen erlaubt ein individuell dosierbares Belasten und steigert so, durch das regelmäßige Üben, Ihre Leistungsfähigkeit.

241-32173

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 16.04.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

241-32174

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 04.06.
7 Termine, 56,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

Body Groove XXL für starke Frauen

Jacqueline Weinert

Body Groove ist ein sanftes Tanztraining, das für Menschen jeden Alters und jeder Körperform geeignet ist. Egal, ob jung oder alt, füllig oder schlank – dieses Programm ist für alle! Es richtet sich auch an Personen, die eine Weile keine sportlichen Aktivitäten mehr durchgeführt haben und sich nach einem angenehmen Einstieg sehnen. Denn Body Groove ist die leichteste Tanzstunde der Welt, mit einfachen Schritten und simplen Choreografien. Dabei stehen Spaß, Körpergefühl und Kreativität im Vordergrund. Unsere Kurse sind speziell für Frauen, die sich wohler im eigenen Körper fühlen möchten, und/oder ein paar Pfunde zu viel haben. Das Tanzen fördert das Herz-Kreislauf-System sowie die Beweglichkeit. Das Fitnessniveau wird langsam gesteigert, und das Körpergefühl verbessert. Das Ziel des Kurses ist es, sich wieder wohl im eigenen Körper zu fühlen und die Bewegung zu genießen. Wir tanzen in einem Rhythmus, doch jeder hat Raum für seinen eigenen Stil, es gibt kein Richtig oder Falsch. Das Tanzen wird von einem gründlichen Warm-up und einer kurzen Schlussmeditation begleitet. Eine Tanzstunde umfasst verschiedene Musikrichtungen, von Salsa über Elemente aus dem Flamenco, Bauchtanz bis hin zu Rock und Pop. Liebst du das Tanzen? Herzlich willkommen! Bitte bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, und leichte Decke mitbringen.

241-32180

**donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab 11.04.
5 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 014**

241-32181

**donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab 06.06.
5 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 014**



NEU!

Hula Hoop Fitness

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 Gleichgewicht 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! Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2€ pro Person zu entrichten.

241-32155

für Anfänger/-innen

Lena Tielsch

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 22.02.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

241-32156

für Anfänger/-innen

Lena Tielsch

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 11.04.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

241-32157

für Anfänger/-innen

Lena Tielsch

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 06.06.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

241-32160

Wochenendkurs –
Kleingruppe, für Anfänger/-innen

Lena Tielsch

**Sa, 13.04., 10:00-12:00 Uhr
So, 14.04., 10:00-12:00 Uhr
37,30 €, vhs, Raum 014**

241-32161

Wochenendkurs –
Kleingruppe, für Anfänger/-innen

Lena Tielsch

**Sa, 14.09., 10:00-12:00 Uhr
So, 15.09., 10:00-12:00 Uhr
37,30 €, vhs, Raum 014**

241-32162

Wochenendkurs –
Kleingruppe, für Anfänger/-innen

Lena Tielsch

**Sa, 06.07., 10:00-12:00 Uhr
So, 07.07., 10:00-12:00 Uhr
37,30 €, vhs, Raum 014**



Pilates

Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates fordert Körper und Geist über kontrolliertes, konzentriertes Arbeiten gleichermaßen und steigert so ihre Gesundheitskompetenz für den (Berufs-)Alltag. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Pilates ist ein Ganzkörpertraining und kräftigt primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet und findet in einer Kleingruppe statt. Nach Möglichkeit bitte eigene Matte und großes Handtuch/Decke mitbringen. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

241-32201

Kleingruppe

Achim Wippenbeck

montags 20:30-21:30 Uhr
ab 19.02., 9 Termine, 84,00 €
CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

241-32201Z

Kleingruppe

Achim Wippenbeck

montags 20:30-21:30 Uhr
ab 06.05., 9 Termine, 84,00 €
CVJM Tübingen, Gartenstr. 81, Saal

241-32210

Sibylle Kahler

dienstags 10:30-11:30 Uhr, ab 12.03.
7 Termine, 56,00 €, vhs, Raum 114

241-32213

Manfred Fehrenbach

dienstags 20:00-21:00 Uhr,
ab 20.02., 11 Termine, 88,00 €
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4

241-32213Z

Manfred Fehrenbach

dienstags 20:00-21:00 Uhr
ab 04.06., 8 Termine, 64,00 €
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4

241-32223

für Fortgeschrittene

Elke Kräher

montags 09:00-10:00 Uhr, ab 19.02.
18 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 114

241-32224

Für Fortgeschrittene

Elke Kräher

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 21.02.
17 Termine, 136,00 €, vhs, Raum 014

241-32227

Luitgard Fink

freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 23.02.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 310

241-32227Z

Luitgard Fink

freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 17.05.
10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 310

241-32228

Luitgard Fink

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 19.02.
11 Termine, 88,00 €, vhs, Raum 310

241-32228Z

Luitgard Fink

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 03.06.
10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 310

241-32231

für Fortgeschrittene

Achim Wippenbeck

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 22.02.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 014

241-32231Z

für Fortgeschrittene

Achim Wippenbeck

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 16.05.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 014

241-32232

Achim Wippenbeck

donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 22.02.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 014

241-32232Z

Achim Wippenbeck

donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 16.05.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 014

Pilates und Faszientraining

Achim Wippenbeck

Dieser Kurs beinhaltet ein Mix aus Pilates, Faszientraining (mit der Faszienrolle) und etwas Yoga. Diese Kombination hält Ihren Körper sanft und effektiv mobil, entspannt und insgesamt gesund. Sie erlernen Übungen für die Beweglichkeit, Kräftigung, Dehnung sowie Massage und die Anregung der Faszien und Faszienketten, die Sie auch im (Berufs-)Alltag leicht anwenden können. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet. Nach Möglichkeit bitte eigene Matte und großes Handtuch/Decke mitbringen.

241-32236

dienstags 19:15-20:15 Uhr, ab 20.02.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 114
Kein Kurs am 27. Februar.

241-32236Z

dienstags 19:15-20:15 Uhr, ab 07.05.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 114

Bodytoning

Annette Deininger

Nach einem intensiven Warm-up soll die Leistungsfähigkeit mit Kräftigungsübungen des gesamten Körpers (besonders Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur) gesteigert werden. Am Ende erfolgt ein Stretching- und Entspannungsteil. Die Übungen können individuell für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene angepasst werden.

241-32321

Short Version

dienstags 18:00-18:55 Uhr, ab 20.02.
16 Termine, 117,40 €, vhs, Raum 014

241-32322

dienstags 19:00-20:15 Uhr, ab 20.02.
16 Termine, 160,00 €, vhs, Raum 014

NEU!

NEU!

Die Zumba® sowie weitere
Tanzkurse sind im Fachbereich
Kultur und Gestalten ab Seite 39.



Core Training

Das Core Training (englisch für „Kern“ oder „Mitte“) stärkt den Körperkern. Diese Kurse sind äußerst effektiv: Durch das Training der tief liegenden Muskeln, vor allem der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, wird die Haltung verbessert, der Rücken gestärkt und Ihre Gesundheitskompetenz gesteigert. Sie lernen Übungen für die Mobilisation und Kräftigung, die Sie auch im (Berufs-)Alltag leicht anwenden können.

241-32400
für Fortgeschrittene
Elke Kräher

**montags 08:00-09:00 Uhr, ab 19.02.
18 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 114**

241-32403
für Fortgeschrittene
Elke Kräher

**mittwochs 08:00-09:00 Uhr, ab 21.02.
17 Termine, 136,00 €, vhs, Raum 014**

241-32408
Jimi Single
**donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 18.04.
11 Termine, 88,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**



Rund ums Wasser

Aquafitness

Anette Krug
Bewegung im Wasser macht Spaß, reduziert Stress und baut gelenkschonend die Muskulatur auf. In diesem Kurs soll das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, indem die Atmung und Ausdauer trainiert werden. Die schonende Kräftigung des gesamten Körpers und massierende Wirkung des Wassers soll die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur fördern. Sie stärken damit Ihre physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Treffpunkt in der Schwimmhalle. Die Eintritte ins Hallenbad müssen gesondert bezahlt werden.

241-32620
**dienstags 19:30-20:00 Uhr, ab 27.02.
8 Termine, 32,00 €
Umlandbad Tübingen**

241-32621
**donnerstags 19:30-20:00 Uhr
ab 29.02., 8 Termine, 32,00 €
Umlandbad Tübingen**

Aquajogging – Aquafit

Ursula Christokat
Durch stark rhythmisierte Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers, wird diese kraftbetonte Ganzkörpergymnastik im Flachwasser für Sie zu einem mitreißenden Ausdauer- und Krafttraining. So werden neben Herz und Kreislauf die gesamte Muskulatur aktiviert, steigern Ihre Gesundheitskompetenz und stärken physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Bodenhöhe 1,25 Meter.

241-32622
**dienstags 15:50-16:50 Uhr,
ab 20.02., 11 Termine, 102,70 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle**
Kein Kurs am 12.März.

241-32623
**dienstags 18:00-19:00 Uhr,
ab 20.02., 10 Termine, 93,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle**
Kein Kurs am 12.März.

Aquajogging – Aquafitness

Ingeborg Böhmelt-Breitfeld
Bewegung im Wasser macht Spaß, reduziert Stress und baut gelenkschonend die Muskulatur auf. In diesem Kurs soll das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, indem die Atmung und Ausdauer trainiert werden. Die schonende Kräftigung des gesamten Körpers und massierende Wirkung des Wassers soll die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur fördern. Sie stärken damit Ihre physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Bodenhöhe 1,25 Meter.

241-32625
**freitags 15:00-16:00 Uhr
ab 23.02., 10 Termine, 93,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle**

241-32626
**freitags 16:00-17:00 Uhr
ab 23.02., 10 Termine, 93,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle**

241-32627
**freitags 13:00-14:00 Uhr,
ab 23.02., 10 Termine, 93,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle**

241-32628 **NEU!**
**freitags 14:00-15:00 Uhr
ab 23.02., 10 Termine, 93,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle**

241-32629
**donnerstags 16:30-17:30 Uhr, ab 22.02.
10 Termine, 93,30 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle**

241-32630
**donnerstags 17:30-18:15 Uhr, ab 22.02.
10 Termine, 70,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle**

241-32672
**Aquafitness und Schwimmen
für Frauen**

Ingeborg Böhmelt-Breitfeld
Bewegung im Wasser macht Spaß, reduziert Stress und baut gelenkschonend die Muskulatur auf. In diesem Kurs soll das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, indem die Atmung und Ausdauer trainiert werden. Die schonende Kräftigung des gesamten Körpers und massierende Wirkung des Wassers soll die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur fördern. Sie stärken damit Ihre physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Der Einsatz von Widerstandsgeräten zu Musik bringt Abwechslung, Spaß und erhöht die Intensität. Zwischendurch wird auch frei geschwommen, nach Wunsch mit Korrektur. Die Teilnehmerinnen sollten schwimmen können und gesund sein. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem Arzt Rücksprache halten. Die Gruppe hat in dieser Stunde das Umlandbad für sich alleine und der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Treffpunkt 12:50 Uhr in der Vorhalle.

**donnerstags 13:00-14:00 Uhr, ab 22.02.
10 Termine, 93,30 €
Umlandbad Tübingen**

Gesundheit & Sport?

Wir legen großen Wert darauf, dass sich sowohl Teilnehmende als auch Kursleitungen in unseren Kursen wohl fühlen. Daher ist es ratsam für die Teilnahme an unseren Kursen in sportgesunder Verfassung zu sein. Bei bestehenden gesundheitlichen Bedenken oder Unsicherheiten empfehlen wir dringend, vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten. Für Ihre eigene Sicherheit und zum Schutz der anderen Teilnehmenden bitten wir auch darum, während der Bewegungskurse Schmuck und Uhren abzulegen. Ihre Sicherheit und Gesundheit liegen uns am Herzen.

NEU!



Kampfkunst und Selbstverteidigung

241-33001

Selbstbehauptung – Verteidigungskurs

für Frauen

Daniel Born

Die Selbstverteidigung besteht aus einfachen und individuellen Abläufen und soll unter hohem Stress abrufbar sein, mit dem Ziel sich schnellstmöglich aus einer Gefahrensituation zu bringen. Selbstbehauptung heißt, nicht in die Opferrolle zu gehen, lernen Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Die reale Selbstverteidigung ist einfach, individuell und effektiv und kann Ihr eigenes praktisches Verhalten im Notfall ergänzen. In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende praktische Kompetenzen in diesen Bereichen und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Es sind keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse nötig, unabhängig von körperlicher Konstitution und Alter.

Findet am 27. Mai (Ferien) statt.

montags 18:40-19:40 Uhr
ab 08.04., 8 Termine
64,00 €, vhs, Raum 014

Outdoor und Natur

Achtsamkeitsspaziergang

Wir werden in die Natur „eintauchen“, den (Berufs-)Alltag hinter uns lassen und dabei Stress reduzieren. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen werden wir die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben und dabei auch uns selbst spüren. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

Bitte lange Hose und geschlossene Schuhe tragen.

241-34001

Gertrud Grünhoff

Fr, 12.04., 17:00-19:00 Uhr
16,00 €, Parkplatz Heuberger Tor
 Treffpunkt: Parkplatz Heuberger Tor

241-34002

Gertrud Grünhoff

Fr, 14.06., 18:00-20:00 Uhr
16,00 €, Treffpunkt: Parkplatz
Burgholzweg, Tübingen

241-34006

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie die Wildpflanzen des Frühlings kennen und erfahren Sie Vieles über ihre Verwendung in der Küche als Heilpflanze, Tee und vieles mehr. Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand. Im Anschluss an die Führung kann jeder, der möchte, Wildpflanzensalz herstellen. Die benötigten Wildpflanzen werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bitte bringen Sie ein Glas mit Schraubdeckel (ca. 150 ml), ein Messer und ein Schneidebrett mit. Materialkosten mit Rezeptscript 3,00 €. Ein Pflanzenscript kann für 3,00 € bei der Exkursion erworben werden.

So, 07.04., 16:30-19:30 Uhr, 24,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand

241-34007

Wildpflanzenführung im Sommer

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie die Wildpflanzen des Sommers kennen und erfahren Sie Vieles über ihre Verwendung in der Küche als Heilpflanze, Tee und vieles mehr. Im Anschluss an die Führung kann jeder, der möchte, Wildpflanzensalz und Wildpflanzenessig herstellen. Die benötigten Wildpflanzen werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bitte bringen Sie zwei Gläser mit Schraubdeckel (ca. 150 ml), ein Messer und ein Schneidebrett mit. Die Materialkosten, inklusive Rezeptscript, betragen 6,00 €. Ein Pflanzenscript kann für 3,00 € bei der Exkursion erworben werden.

So, 02.06., 17:30-20:30 Uhr, 24,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand

241-34008

Wildpflanzenführung

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie die Wildpflanzen des Sommers kennen und erfahren Sie Vieles über ihre Verwendung in der Küche als Heilpflanze, Tee und vieles mehr. Ein Pflanzenscript kann für 3,00 € bei der Exkursion erworben werden.

So, 14.07., 18:00-20:30 Uhr, 20,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand

Nordic Walking

Wolfgang Gross

In diesem Kurs erwartet Sie eine Einführung in die Technik des Nordic Walking für Neueinsteigende und Fortgeschrittene. Jede Kursstunde beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen und wird dann nach einer Walking-Runde durch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination abgerundet. Nordic Walking ist ein gelenkschonender Ausdauersport bei dem 90% der Muskulatur zum Einsatz kommt, insbesondere werden Schultergürtel, Wirbelsäule und die Armrückseiten aktiviert. Regelmäßiges Training

kann u.a. Osteoporose, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen effektiv vorbeugen und ist gut für das Immunsystem. Unsere Walking-Runden motivieren durch die gemeinsame Aktivität im Freien, haben ein moderates Tempo und gehen auf die Kondition der Teilnehmer ein. Es werden Nordic Walking Stöcke in der Länge von 2/3 der Körpergröße empfohlen. Wer hat, bringt diese mit, ansonsten ist jede und jeder auch ohne Stöcke herzlich willkommen.

241-34003

dienstags 09:15-10:15 Uhr, ab 20.02.
18 Termine, 96,00 €, Parkplatz am
Friedhof von Derendingen

241-34004

dienstags 10:30-11:30 Uhr, ab 20.02.
18 Termine, 96,00 €, Parkplatz am
Friedhof von Derendingen

241-34005

donnerstags 09:00-10:00 Uhr,
ab 22.02., 17 Termine, 90,60 €,
Parkplatz Heuberger Tor

NEU!

Birgit Merz

Dozentin im Fachbereich Gesundheit

Beruflich habe ich als Geografin schon lange mit der Natur zu tun. Auch privat gibt mir die Natur sehr viel. Durch die Ausbildung als Kursleiterin für Streuobstwiesen- und Waldbaden im Jahr 2022 habe ich jedoch eine neue Dimension der Naturverbundenheit entdeckt. Mit der Methode des Waldbadens schaffe ich mir eine Auszeit aus dem Alltag, werfe dabei gedanklichen Ballast ab und kann für eine Weile ganz im Hier und Jetzt sein. Wenn ich langsam wie eine Schnecke gehe, sehe ich, was sich bewegt. Ich halte im Wald inne, während sich die Welt draußen dreht. Durch die Konzentration auf meine Sinne komme ich zur Besinnung. Einfach mal ohne Absicht gehen und mit dem Anfängergeist eines Kindes meine ganze Aufmerksamkeit auf die Farben, Formen, Gerüche und Geräusche des Waldes lenken. Das entspannt mich tief und macht mich glücklich. Diese Erfahrung möchte ich als Kursleiterin gerne weitergeben.

241-87302

Wassertreten nach Kneipp und Wildkräuter entdecken

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

Weitere Infos auf unserer Website.

Waldbaden

NEU!

Birgit Merz, Waltraut Stöhr

Nicht immer muss beim Baden Wasser im Spiel sein: Beim Waldbaden tauchen wir mit all unseren Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken den Wald.

Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen im Wald lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf unsere Sinne. So gelingt es, auf eine ganz besondere Art in und mit der Natur zu entspannen, zu entschleunigen und uns eine Weile von täglichen Stressoren zu befreien. Waldbaden kann unser geistiges und körperliches Wohlbefinden steigern. Entspannung, Stressabbau, die positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem sind einige der wohltuenden Wirkungen des Waldes. Bei der Gruppenführung werden wir in sehr langsamen Tempo im Rammert bei Weilheim unterwegs sein. Wir verlassen dabei auch die befestigten Wege. Treffpunkt ist am Schützenhaus in Weilheim. Bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter findet der Kurs nicht statt. Festes Schuhwerk und bequeme, wetterangepasste Kleidung im Zwiebelprinzip sind erforderlich – das bedeutet, dass noch etwas zum Über- oder Ausziehen dabei sein sollte. Wenn vorhanden, bitte eine kleine Sitzunterlage sowie eine gefüllte Wasserflasche gegen den Durst einpacken. Je nach Wetterlage ist auch Sonnen- oder Regenschutz ratsam. Am Ende stärken wir uns bei einem Imbiss. Die Kosten hierfür betragen 5,00 € und sind bitte bar im Kurs zu bezahlen. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Kursleiterinnen von uns Ihre E-Mail-Adressen und Tel.-Nummern

erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr E-Mail-Postfach.

241-34015

**So, 21.04., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim**

241-34016

**So, 05.05., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim**



Waltraut Stöhr

Dozentin im Fachbereich Gesundheit

Die Natur, der Wald, ist mir schon seit meiner Jugend Rückzugsort und Kraftort zugleich. Seit der Ausbildung zur Kursleiterin für Streuobstwiesen- und Waldbaden bin ich nochmals mehr und auf eine intensivere Art und Weise eingetauscht in das Sein im Wald und das Sein des Waldes in mir. Schon die erste Waldbadeneinheit während der Ausbildung hat mich nachhaltig in eine, so noch nicht gekannte, Wahrnehmung des Waldes mit meinen Sinnen, innere Ruhe und in ein "langsamer Werden", gebracht. Dieses wunderbare Erleben möchte ich gerne teilen.

Gebührenerstattung für Gesundheitskurse

Die Krankenkassen bezuschussen Kurse, die in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) erfasst sind und von dieser geprüft und zertifiziert wurden. Die vhs Tübingen nimmt wie alle anderen Volkshochschulen der Region Neckar-Alb nicht an diesem Verfahren teil und hat dafür diese Gründe:

- Kurse, die bei der ZPP eingereicht werden, müssen einem detaillierten, minutengenauen Kursmanual folgen. Die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP widersprechen dem pädagogischen Anspruch der VHS, flexibel und fachlich kompetent auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Dies würde die Unterrichts-Qualität deutlich mindern.
- Das Prüfverfahren ist äußerst zeitaufwändig, sowohl für unsere Verwaltung als auch für Kursleitende. Dieser hohe zusätzliche Zeit- und Personalaufwand würde die Kurse deutlich verteuern.
- Die ZPP-Zertifizierung verlangt von Dozent/-innen eine aktuelle, mehrjährige Ausbildung im Gesundheitsbereich. Ältere, z.T. höherwertige Qualifikationen werden nicht anerkannt. Dies führt zu einer Ungleichbehandlung unseren erfahrenen, sehr gut ausgebildeten Kursleitenden, auf deren Kompetenz wir setzen.

Sie erhalten auf Nachfrage weiterhin eine Bestätigung, die sich auf die Kerndaten des Kurses bezieht. Über die individuelle Förderung von Präventionskursen entscheidet allein Ihre Krankenkasse (Primärprävention nach §20 SGB V). Die vhs Tübingen als Kursanbieterin hat auf diese Entscheidung keinen Einfluss. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Ihre Unterstützung.

Bildung verschenken

Sie können Gutscheine für die Volkshochschule in unserem Anmelde sekretariat käuflich erwerben und so ein bisschen 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.





Sprachen

Mit Sprachen bist du überall zuhause. – Edmund de Waal

Sprachen verbinden Menschen und öffnen Türen. Sprachkenntnisse vertiefen das Verständnis für andere Kulturen und Denkweisen. Und im Alter ist das Erlernen einer Fremdsprache ein „verjüngendes“ Training für das Gehirn. An der vhs Tübingen finden Sie Sprachkurse zu 25 Sprachen – für Alltag, Beruf oder die Reise. Herzlich willkommen!



Sprachen (außer Deutsch):

Sabine Haug
Tel.: 07071 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de



Deutsch

Viola Röder
Tel.: 07071 5603-11
deutsch@vhs-tuebingen.de

Arabisch

241-40301

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Latife Abdul Aziz

Sie lernen die Grundlagen des Hocharabischen sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen können. In diesem Grundkurs werden alle Fertigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, einige Elemente des Gesprächs und Grammatik. Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage für den Unterricht. Im Kurs sind 10,00 € für die Arbeitsmaterialien zu bezahlen.

**donnerstags 19:45-21:15 Uhr
ab 18.04., 10 Termine
120,00 €, vhs, Raum 201**

241-40303

Arabisch A1.2

Latife Abdul Aziz

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben, Sprechen (Dialoge zu Alltagsszenen) und der Grammatik erweitern und vertiefen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus einem Anfängerkurs. Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage für den Unterricht. Im Kurs sind 10,50 € für die Arbeitsmaterialien zu bezahlen.

**donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 29.02.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 201**

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

241-40304

Arabisch A1.3

Latife Abdul Aziz

Die in der Grundstufe A1.2 erworbenen Kenntnisse im Schreiben, Lesen, Sprechen (Dialoge zu Alltagsszenen) und der Grammatik werden mit eigenem Lehrmaterial vertieft und ergänzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Im Kurs sind 10,50 € für die eigens entwickelten Arbeitsmaterialien zu bezahlen.

**dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab 27.02., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 201**

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 73.

241-40307

Arabisch B1.3

Latife Abdul Aziz

Die Kenntnisse im Schreiben, Lesen, Sprechen und der Grammatik werden anhand von eigenem Textmaterial und dem Lehrbuch vertieft und erweitert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die bereits ca. 8 Kurse besucht haben. Mittels Gruppenarbeit und Partnerdialog zu verschiedenen Alltagsthemen wird die mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessert. Schriftliche Aufgaben helfen beim Erlernen der Grammatik. Themen sind unter anderem Einkaufen, Restaurantbesuch und Familie. Lehrbuch: Arabisch intensiv Grundstufe, ISBN 978-3-87548-834-0 und eigens für den Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 201**



Chinesisch

241-40504

Chinesisch 2.1

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Chi-Shu Schmidt

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse der chinesischen Sprache ausbauen und Sie lernen weitere Zeichen kennen.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 13, ISBN 978-3-12606642-6

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 08.04.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

241-40505

Chinesisch A2.3

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Chi-Shu Schmidt

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse der chinesischen Sprache ausbauen und Sie lernen weitere Zeichen kennen.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 16, ISBN 978-3-12606642-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 09.04.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar



241-40508

Chinesisch A2.5

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Chi-Shu Schmidt

Bald haben Sie die Stufe A2 abgeschlossen und können sich in immer mehr Situationen erfolgreich verständigen. Auch Ihr Repertoire der Grammatik und Schriftzeichen wird kontinuierlich ausgebaut.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 24, ISBN 978-3-12606642-6

mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab 10.04.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service/online-sprachtests/

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

Onlinekurse

Die Kurse finden auf der Plattform Zoom statt. Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher
- Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email. Sie müssen dann nur dem Link folgen.

Dänisch

241-40600

Dänisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Pernille Hjorth

Dänisch lernen geht schnell! Geschriebenes Dänisch ist leicht zu verstehen und die wunderbare dänische Aussprache trainieren Sie in diesem Kurs intensiv. Neben der Sprachvermittlung erfahren Sie viel Wissenswertes über Land und Leute.

Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528971-0

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 10.04.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

241-40603

Dänisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Pernille Hjorth

In diesem Kurs erweitern wir systematisch den Wortschatz und die Grammatik. Kursinhalte sind außerdem Alltagssituationen, Traditionen und Wissenswertes über die Dänen. Neueinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 3 Lektionen des Lehrbuches) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-528971-0

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 10.04.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

241-40604

Dänisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Pernille Hjorth

In diesem Kurs erweitern wir systematisch den Wortschatz und die Grammatik. Kursinhalte sind außerdem Alltagssituationen, Traditionen und Wissenswertes über die Dänen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 13, ISBN 978-3-12-528971-0

dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab 05.03.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

241-40607

Konversationskurs Dänisch B2/C1

Pernille Hjorth

Vi læser og diskuterer aktuelle danske tekster fra pressen, litteraturen eller internettet. Valget af emner afhænger af deltagerens ønsker. Vi genopfrisker grammatik og ordforråd efter behov. Så hvis du har lyst til hyggelige samtaler på dansk om spændende emner er dette kursus det helt rigtige. Nye deltagere med sprogfærdigheder på lignende niveau (4-5 vhs-kurser) er velkomne.

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 04.03.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

Deutsch

241-47001

Deutsch am Abend A1.1

Michaela Erdbeer

Hier lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache. Der Deutschkurs für Anfänger*innen findet zweimal wöchentlich am Abend statt. Mit 6 Unterrichtsstunden in der Woche bringt dieser Sprachkurs schnelle Erfolge.

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1.1, ISBN 978-3-06-120563-8

**montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 19.02.**

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 311

Deutsch am Abend A1.2

Sie haben schon erste Deutschkenntnisse auf Niveau A1.1. Dann können Sie Ihre Kenntnisse in diesem Kurs erweitern. In einem Semester erreichen Sie das Niveau A1.2. Der Deutschkurs findet zweimal wöchentlich am Abend statt. Mit 6 Unterrichtsstunden in der Woche bringt dieser Sprachkurs schnelle Erfolge. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1.2, ISBN 978-3-06-121864-5

241-47002

Margret Wannemacher

**montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 19.02.**

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 209

241-47003

Robin Gojkovic

**dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 27.02.**

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 309

241-47004

Deutsch am Abend A2.1

Wenn Sie das Niveau A1 erreicht haben, erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse in diesem Kurs auf das Niveau A2.1. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, ISBN: 978-3-06-121865-2

**dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 20.02.**

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 312

241-47005

Deutsch am Abend A2.2

Khalid Hayani

Wenn Sie das Niveau A2.1 erreicht haben, erweitern Sie Ihre Kenntnisse in diesem Kurs auf das Niveau A2.2. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch – A2: Teilband 2, ISBN 978-3-06-121712-9

montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 19.02.
32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 215

241-47013

Sprechrhythmus und Sprachmelodie der deutschen Sprache

Monika Müller-Schauenburg

Wenn Ihre Deutschkenntnisse auf A2 Niveau oder höher sind und Ihnen wichtig ist, außer in Ihrer Muttersprache auch auf Deutsch kompetent und sicher zu kommunizieren, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Der Rohstoff jeder Kommunikation ist die gesprochene Sprache und in jeder Sprache gibt es bestimmte Merkmale und Eigenarten, die ihren Klang und ihren Rhythmus ausmachen. In diesem Kurs wollen wir die Eigenarten der gesprochenen deutschen Sprache erkunden, um eine gute und erfolgreiche Kommunikation möglich zu machen. Voraussetzungen sind Freude am Sprechen und Spaß am Lernen.

montags 18:30-20:30 Uhr, ab 15.04.
8 Termine, 93,40 €, vhs, Raum 017

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 73.



241-47006

Deutsch am Abend B1.1

Hede Andresen-Kühn

Sie haben bereits Deutschkenntnisse auf Niveau A2.2.? In diesem Deutschkurs erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse auf Niveau B1.1. Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch – B1, Teilband: 1, ISBN 978.306.120.899.8

montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 19.02.
32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 117

241-47007

Deutsch am Abend B1.1

Gudrun Kraft

Dieser Deutschkurs ist ideal, wenn Sie bereits über gesicherte Deutschkenntnisse auf Niveau A2.2 verfügen und Ihre sprachlichen Kompetenzen auf das Niveau B1 erweitern möchten. Wir vertiefen Sprache und Grammatik für den Alltag, für den akademischen Bereich, in Beruf und Freizeit. Lehrwerk: Spektrum B1+ Teilband 1, Schubert Verlag, ISBN 978-3-941323-40-7

montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 19.02.
32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 217



241-47008

Deutsch am Abend B1.2

Dr. Ümit Kapti

Dieser Deutschkurs ist ideal, wenn Sie bereits über Deutschkenntnisse auf Niveau B1.1 verfügen und Ihre sprachlichen Kompetenzen auf das Niveau B1.2 erweitern möchten. Wir vertiefen Sprache und Grammatik für den Alltag, für den akademischen Bereich, Beruf und Freizeit. Außerdem erfahren die Teilnehmer etwas über die deutsche Kultur. Lehrbuch: Spektrum B1+ Teilband 2, Schubert Verlag,

dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 20.02.
32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 217

241-47009

Deutsch am Abend B2.1

Dozententeam der Volkshochschule

Entspanntes Lernen in freundlicher Atmosphäre. Es wird versucht, jedem Teilnehmer individuelle Unterstützung zu geben. Alle Bereiche der Sprachkompetenz werden erweitert. Themenwünsche der Teilnehmer können berücksichtigt werden. Kenntnisse auf Niveau B1 sind notwendig.

Sicher in Alltag und Beruf, B2.1 ISBN: 978-3-19-101209-0 Kursbuch + Arbeitsbuch

montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 19.02.,
32 Termine, 480,00 €
vhs, Raum 017

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service/online-sprachtests/

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

241-47010

Deutsch am Abend B2.2

Josefin Kohle-Hempel

Entspanntes Lernen in freundlicher Atmosphäre. Es wird versucht, jedem Teilnehmer individuelle Unterstützung zu geben. Alle Bereiche der Sprachkompetenz werden erweitert. Themenwünsche der Teilnehmer können berücksichtigt werden. Kenntnisse auf Niveau B2.1 sind notwendig.

Sicher in Alltag und Beruf, B2.2 ISBN: ISBN 978-3-19-121209-4

dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 27.02.,
32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 209

Deutsch intensiv B2.1

Hier erarbeiten Sie sich Deutschkenntnisse auf Niveau B2.1. Es erwarten Sie kommunikative Aufgaben, interessante Themen und strukturierte Wortschatzarbeit. Im Laufe des Kurses verbessern Sie Ihr Hörverstehen, Ihre kommunikativen Strategien und erweitern Ihre schriftlichen Kompetenzen.

Das erreichte Niveau B1 ist Voraussetzung für die Anmeldung. Interessenten, die keinen B1-Kurs absolviert bzw. kein B1-Zertifikat erworben haben, sollten Ihre Sprachkenntnisse in der kostenlosen Sprachberatung oder durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Der Kurs ist ermäßigbar.

Als Lehrwerk wird verwendet: Weitblick - Das große Panorama, B2: Band 1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-306120889-9

241-47813

Dozententeam der Volkshochschule

montags 8:30-12:00 Uhr, ab 08.04.
25 Termine, 500,00 €, vhs, Raum 211

241-47814

Gabriele Wilde, Ursula Heim-Cycon

montags 08:30-12:00 Uhr, ab 19.02.
25 Termine, 500,00 €, vhs, Raum 109





Sprachberatung und Einstufung Deutsch als Fremdsprache

Egal, ob Sie einen Integrationskurs, Intensiv-Deutschkurs oder Deutsch am Abend besuchen möchten, wir beraten Sie kostenlos und finden das richtige Sprachniveau für Sie nach Terminvereinbarung.

Für Integrationskurse:

Einstufungstests finden einmal wöchentlich statt. Informieren Sie sich bitte bei den Mitarbeitenden des Fachbereichs Integrations.

Für Intensivkurse B2/C1:

Die Termine für die Sprachberatung finden Sie auf unserer Website.

Deutsch intensiv B2.2

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Deutschkenntnisse auf Niveau B2.2. Interessenten, die keinen B2.1-Kurs absolviert haben, sollten Ihre Sprachkenntnisse in der kostenlosen Sprachberatung oder durch einen Online-Einstufungstest überprüfen.

Als Lehrwerk wird verwendet: Weitblick · Das große Panorama, B2: Band 2, Cornelsen-Verlag, 978-3-06-120890-5

241-47812

Dozententeam der Volkshochschule

**montags 8:30-12:00 Uhr, ab 19.02.
25 Termine, 500,00 €, vhs, Raum 211**

241-47815

Gabriele Wilde, Ursula Heim-Cycon

**montags 08:30-12:00 Uhr, ab 08.04.
25 Termine, 500,00 €, vhs, Raum 109**

241-47012

Wirtschaftsdeutsch: Wie funktioniert Ökonomie in Deutschland?

Ursula Heim-Cycon

In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über Wirtschaftsdeutsch und erhalten eine Übersicht über die wichtigsten Grundlagen der Volks- und Betriebswirtschaft, gewürzt mit aktuellen Nachrichten aus der Wirtschaftspolitik. Der Kurs ist für alle Deutschlernenden ab Niveau B2 geeignet.

**montags 18:30-21:00 Uhr
ab 04.03., 15 Termine
225,00 €, vhs, Raum 211**



Deutsch C1 intensiv

Falls Sie an einem C1 Intensivkurs interessiert sind, sprechen Sie uns bitte an. Bei genügend Interessenten versuchen wir einen Kurs möglich zu machen.

Deutsche Gebärdensprache

241-40800

Deutsche Gebärdensprache A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Rita Mohlau

Wir erlernen die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache. Dies beinhaltet das Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und ein Grundvokabular. Zum Ende des Kurses werden wir uns in leichter Kommunikation üben. Im Kurs sind Materialkosten von 25,00 € zu bezahlen.

**dienstags 19:30-21:00 Uhr
ab 05.03., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 110**

241-40803

Deutsche Gebärdensprache A2.1

Rita Mohlau

Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und Vokabular werden erweitert. Außerdem machen wir viele Kommunikationsübungen. Vorkenntnisse aus mindestens 2 Kursen erforderlich.

**dienstags 17:45-19:15 Uhr
ab 05.03., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 110**

Englisch

241-40900

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Juana Palacios de Abt

In diesem Kurs lernen Sie Englisch ganz von vorn. Aussprache, Wortschatz und Grammatik erarbeiten wir in kleinen Schritten. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit in der neuen Sprache bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-06-122673-2

**donnerstags 19:45-21:15 Uhr
ab 07.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 311**

241-40902

Englisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Helga Kansy PhD

Sie wollen Englisch fast von vorn lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit in der neuen Sprache bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Lehrbuch: Great! A1 2nd edition, ab Lekt.3/4, ISBN 978-3-12-501750-4

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab 28.02., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 109**

241-40903

Englisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Helga Kansy PhD

Sie wollen Englisch fast von vorn lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit in der neuen Sprache bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Lehrbuch: Great! A1 2nd edition, ab Lekt.6/7, ISBN 978-3-12-501750-4

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 28.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 109**



Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

241-40905

Festigung und Wiederholung Englisch A1

Dr. Brigitte Brinkmann

Wenn Sie schon einmal einen A1 Kurs belegt haben oder auf andere Weise Englisch gelernt haben, aber die „basics“ der Grammatik wiederholen und festigen und dabei Ihren Wortschatz erweitern wollen, dann ist das der richtige Kurs für Sie. Wir werden viel sprechen und in entspannter Atmosphäre das vorhandene oder erinnerte Englisch aktivieren.

**dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 05.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 215**



241-40910

Englisch A2.1

Dr. Brigitte Brinkmann

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch und erweitern systematisch und nicht zu schnell Wortschatz und Grammatik. Dabei wollen wir viel Raum für das Sprechen lassen und das Gelernte häufig wiederholen. Der Kurs ist für alle geeignet, die den ersten Band eines vhs-Lehrwerks abgeschlossen haben, aber auch für diejenigen, die mit ihrem vergessenen Schulenglisch wieder ins Englische hineinflinden wollen und ein gutes Niveau im Sprechen erreichen wollen.

Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 3: A2.1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-06-122719-7

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 06.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 211**



241-40912

English on Thursday A2

Helga Kansy PhD

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die einfachen, alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen im Großen und Ganzen folgen können und vor allem ihr gesprochenes Englisch verbessern wollen. Alle sollen sich in die Kursgespräche einbringen können und möglichst viel sprechen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab 29.02. 15 Termine, 150,00 €, vhs, Raum 213

241-40916

Englisch für Reise und Alltag A2

Dr. Brigitte Brinkmann

Egal wohin die Reise geht, sehr oft ist Englisch die Verständigungssprache. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie typische Situationen, denen Sie auf einer Reise und im Alltag begegnen, auf Englisch meistern können. Hier können Sie in einer kleinen Gruppe und ganz ohne Druck Ihre nächste Reise sprachlich vorbereiten. Der Kurs ist für Sie gut geeignet, wenn Sie ca. 1,5 Bände eines vhs Lehrwerks beendet haben oder auf andere Weise die „basics“ des Englischen schon kennen.

mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab 06.03. 12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110

241-40923

Wiedereinstieg Englisch B1.3

Dr. Brigitte Brinkmann

Sie haben endlich Zeit, sich um Ihre Englischkenntnisse zu kümmern? In diesem Kurs geht es darum, Ihr Englisch aufzufrischen, damit Sie mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen und sich trauen, Ihr Englisch anzuwenden. Außerdem wollen

wir uns nochmal mit den wichtigsten Grammatikregeln vertraut machen.

Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-06-520819-2

**dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab 05.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 111**

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.

241-40932

Brush up your English B1/B2

Gundi Reichenmiller

Enjoy learning English by talking about various topics of interest. Improve your speaking skills by learning typical English idioms and sayings!

Lehrbuch: Enjoy English B1.2, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-12-501645-3

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 05.03. 6 Termine, 60,00 €
Dorfscheune Kilchberg**

241-40934

Englisch für reiselustige Senioren B1/B2

Margaret Ruck

Sind Sie im Ruhestand und verreisen gerne? Dann schließen Sie sich unserer Runde an und frischen Sie in ungezwungener Atmosphäre mit einer britischen Dozentin Ihre Englischkenntnisse auf!

Lehrwerk: Let's talk now B1, ca. Lekt. 4, ISBN 978-3-12-605556-7

dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab 05.03. 12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110

Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 08.02.2024,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

241-40935

Active English B1/B2

Margaret Ruck

Your command of English is already good but you find speaking and keeping up a conversation difficult? In this course you can reactivate your English skills in a relaxed atmosphere and practice speaking with your fellow course members and your British teacher.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**dienstags 10:15-11:45 Uhr
ab 05.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 110**

241-40936

English Conversation B1/B2

Dr. Brigitte Brinkmann

Spend an evening per week keeping up your English and meeting nice people. Come and enjoy lively discussions about a wide range of topics. In our course, the focus is on conversation and helping you to gain confidence when speaking English! All material will be provided by your teacher.

**donnerstags 18:00-19:30 Uhr
ab 07.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 214**

241-40937

English Conversation B2

Margaret Ruck

Your English is already good but you would like to improve your communication skills? In this course, we will talk about a wide range of topics. A great opportunity for those who want to prepare for travelling or working abroad. Enjoy lively conversations with your fellow attendees and your British teacher!

Lehrbuch: In Conversation B2 Second Ed., ab ca. Unit 5, ISBN 978-3-12-501559-3

**dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab 05.03., 12 Termine, 120,00 €
Zoom Online-Seminar**

241-40939

Writing about Nature B2/C1

Dr. Brigitte Brinkmann

For all of us nature is the world we live in and depend on. For thousands of years nature has been an object of fear and domination. But at the same time human beings were aware of its beauty and its own rights as a subject that demands respect. Writing about nature and the relationship between human beings and nature meant observation as well as conveying the pleasure of its beauties and the terror of its sometimes overwhelming force. Nowadays, writing about nature also means writing about destruction, disappearance, loss. In this course we will have a look at some texts that focus on these aspects which will help us to discuss our own personal relationship with nature.

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 25.06.**4 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 215****Französisch**

241-41101

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Brigitte Jantzen

Sie reisen gerne nach Frankreich oder in französischsprachige Länder und wollen sich endlich auf Französisch verständigen können? Hier sind Sie richtig! Sie werden Schritt für Schritt mit der Sprache vertraut gemacht. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen, lernen sich in Alltagssituationen auszudrücken und erfahren vieles über unser schönes Nachbarland. Bienvenue – herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529412-7

montags 18:00-19:30 Uhr**ab 11.03., 12 Termine****120,00 €, vhs, Raum 109**

241-41102

Französisch A1.2

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Brigitte Jantzen

Sie reisen gerne nach Frankreich und möchten sich auf Französisch verständigen? Sie haben Grundkenntnisse, möchten die Sprache aber fast von vorne wiederholen? Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen, sich auf Französisch in Alltagssituationen auszudrücken, erfahren sehr viel Wissenswertes über Land und Leute und erweitern Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse.

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-529412-7

dienstags 18:30-20:00 Uhr**ab 27.02., 12 Termine****120,00 €, vhs, Raum 111**

241-41103

Französisch A1.3

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Lisa Fischer

Dieser Kurs führt Sie weiter in die französische Sprache ein und vermittelt Ihnen das sprachliche Rüstzeug für die Verständigung im Alltag. Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihre Aussprache und erweitern Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit im Französischen gewinnen.

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-12-529412-7

dienstags 20:15-21:45 Uhr**ab 05.03., 12 Termine, 120,00 €****vhs, Raum 208**

241-41104

Französisch A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Karin Gramatins

In diesem Kursabschnitt beschäftigen wir uns mit dem Reisen und anderen Freizeitbeschäftigungen. Wir lernen, ein Zimmer zu reservieren, Informationen einzuholen, über die Familie zu erzählen, über das Wetter zu plaudern und vieles mehr. Bienvenue au cours!

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-12-529412-7

donnerstags 18:30-20:00 Uhr**ab 07.03., 12 Termine****120,00 €, vhs, Raum 109****Online-Sprachtests**

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service/online-sprachtests/

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

241-41111

Französisch A2.3

Christa Hirneth

Sie haben bereits einige Semester Französisch gelernt? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse auf unterhaltsame Weise vertiefen. Neueinsteiger/-innen, die Ihr Französisch auffrischen und ausbauen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-529422-6

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 28.02.**12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 108**

241-41120

Französisch A2.6

Anne Marie Roussel

Wir wollen am Ball bleiben und lernen fleißig die Sprache unserer Nachbarn. Und dies mit einer Muttersprachlerin, die dafür sorgt, dass das Erlernen der französischen Sprache richtig Spaß macht.

Bitte beachten Sie: vom 16.05. bis 20.06. findet der Kurs nicht statt. Der Kurs fängt am 27.6. wieder an und endet am 11.07.

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-12-529422-6

donnerstags 19:35-21:05 Uhr, ab 29.02.**11 Termine, 110,00 €, vhs, Raum 215****A1 / B2 / C1 ...???**

finden Sie auf Seite 73.



241-41123

Französisch B1.5

Anne Marie Roussel

Volonté, confiance et bonne humeur sont de mise dans ce cours où nous continuerons de progresser dans l'apprentissage de la langue française, et cela, comme toujours, dans une ambiance chaleureuse et décontractée. Nous nous avançons lentement mais sûrement – et nous lisons ensemble, parallèlement aux unités du Kursbuch le livre de F. Lelord: Le voyage d'Hector.

A noter: Le cours n'aura pas lieu du 16.05. bis 20.06.. Il reprendra le 27.06. et finira le 11.07.

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-12-529431-8

donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 29.02.**11 Termine, 110,00 €, vhs, Raum 215**

241-41127

**Französisch
Auffrischkurs B1/B2**

Gertraude Fridrich

Dieser Kurs legt großen Wert auf das Einüben von Alltagssituationen. Anhand aktueller Texte und Kurzgeschichten frisken wir Grammatik und Wortschatz auf und machen viel Konversation.

mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab 28.02.**10 Termine, 100,00 €, vhs, Raum 111**



241-41130

Französisch Auffrischkurs B2

Gertraude Fridrich

Haben Sie früher Französisch gelernt (ca. 5 Jahre Schulfranzösisch) und wollen es auffrischen? Wir sprechen viel, lesen aktuelle Texte und Kurzgeschichten. Außerdem machen wir Übungen zu Grammatik und Wortschatz.

**donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab 29.02.
10 Termine, 100,00 €, vhs, Raum 111**

241-41135

Französisch Auffrischkurs B2/C1

Gertraude Fridrich

Haben Sie früher Französisch gelernt (ca. 6 Jahre Schulfranzösisch) und wollen es auffrischen? Anhand interessanter aktueller Texte, Übungen und Kurzgeschichten wiederholen wir Grammatik und Wortschatz und machen sehr viel Konversation.

**donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 29.02.
10 Termine, 100,00 €, vhs, Raum 111**

241-41141

Cours de conversation B2/C1

Véronique Huber

Vous avez envie de partager votre goût pour la France? Alors, venez nous rejoindre dans une atmosphère sympathique. Nous parlerons de thèmes d'actualité et de tout ce qui vous intéresse. L'accent sera mis sur l'expression orale et la communication. Ce cours s'adresse aux personnes qui s'expriment aisément en français et qui comprennent des textes complexes.

**mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab 28.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 309**

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 73.

Georgisch

241-41200

Georgisch für die Reise A1

Tamar Koiava

Sie planen eine Reise nach Georgien und möchten mit etwas Georgisch typische Urlaubssituationen meistern? Auf abwechslungsreiche Weise lernen Sie z. B. wie man sich begrüßt, etwas im Café bestellt, nach dem Weg fragt oder ein Hotelzimmer bucht. Außerdem gewinnen Sie einen ersten Einblick in das georgische Alphabet und erfahren viel Wissenswertes über Kultur, Land und Menschen.

**donnerstags 18:30-21:00 Uhr ab 06.06.
3 Termine, 54,00 €, vhs, Raum 314**

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.

Hindi

241-41400

Hindi für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dr. phil. Mirella Lingorska-Grafe

Namaste! Hindi ist nicht nur die übergeordnete Amtssprache Indiens, sondern auch die Alltagssprache vieler Inder. Bereits geringe Hindikenntnisse öffnen zahlreiche Türen (und Herzen) und ermöglichen Ihnen einen vertieften Zugang zu diesem vielschichtigen Land. Außerdem erhalten Sie spannende Einblicke in die indische Kultur und Lebensart.

**samstags 9:30-12:45 Uhr
ab 08.06., 3 Termine, 72,00 €
vhs, Raum 110**

Italienisch

241-41502

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Marina Soranzo

Den nächsten Cappuccino auf Italienisch bestellen? Oder mal „Azzurro“ mitsingen und den Text verstehen? In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erwerben. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 21.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 208**

241-41503

Sprachabenteuer Italienisch für Frühaufsteher A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Marina Soranzo

Möchten Sie den Tag voller Energie beginnen und dabei eine neue Sprache entdecken? In einer entspannten Lernatmosphäre erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Italienischen und treffen Gleichgesinnte. Unsere erfahrene Lehrkraft nimmt Sie mit auf die spannende Sprachreise nach Bella Italia und Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie Fortschritte machen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**donnerstags 08:30-10:00 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 115**

241-41506

Italienisch in schnellem Tempo A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Federico Savini

Sie möchten gerne in schnellem Tempo lernen? Dieser Kurs für lerngewohnte Teilnehmende führt Sie systematisch und kommunikationsorientiert in die italienische Sprache ein. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 17.04.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 201**

241-41507

Italienisch für den Urlaub

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Chiara Panicucci

Sie möchten sich noch schnell für Ihren Italienurlaub sprachlich fit machen? In diesem Kurs lernen Sie rasch und mit viel Spaß die wichtigsten Redewendungen, mit denen Sie sich im Urlaub zurechtfinden können. Die Lehrmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt. Dieser Wochenkurs findet ab dem 08.07. von Montag bis Freitag täglich statt!

**Mo-Fr, 08.07.-12.07., 18:00-20:00 Uhr
5 Termine, 66,70 €, vhs, Raum 213**

NEU!

NEU!

241-41508

**Italienisch in
schnellem Tempo A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Alice Linda Pagani

Sie möchten gerne in schnellem Tempo lernen? Dieser Kurs für lerngewohnte Teilnehmende führt Sie systematisch und kommunikationsorientiert in die italienische Sprache ein.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525201-1

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 18.04.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 211**

241-41510

Italienisch A1.2Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Stefania Rubino

Hier können Sie Ihre Italienischkenntnisse aus dem Anfängerkurs ganz praxisnah und systematisch erweitern. Wir trainieren ganz gezielt das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-525201-1

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 28.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110**

241-41511

Italienisch mit Elena A1.2Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Elena Sizana

Ti piace l'Italia? In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1,
ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-525201-1

**dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 211**

241-41513

**Italienisch in
schnellem Tempo A1.2**Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Federico Savini

Dieser Kurs für lerngewohnte Teilnehmende führt Sie weiter systematisch und kommunikationsorientiert in die italienische Sprache ein. Wir trainieren intensiv das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt.
4/5, ISBN 978-3-12-525201-1

**montags 18:30-20:00 Uhr
ab 08.04., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 110**

241-41516

Italienisch mit Muße A1.3Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Valeria Manoli

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in nicht zu schnellem Lerntempo Italienisch lernen möchten – in einer kleinen Gruppe, ohne Stress, in einer entspannten Atmosphäre. Mit regelmäßigen Wiederholungen, abwechslungsreichen Übungen und viel Zeit zum freien Sprechen haben Sie bestimmt viel Erfolg beim Italienischlernen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt.
5, ISBN 978-3-12-525201-1

**donnerstags 08:30-10:00 Uhr
ab 29.02., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 309**

241-41517

Italienisch mit Chiara A1.3Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Chiara Panicucci

Quando andiamo in Italia? In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt.
5, ISBN 978-3-12-525201-1

**montags 20:15-21:45 Uhr, ab 26.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 208**

241-41518

**Italienisch in
schnellem Tempo A1.3**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Federico Savini

Dieser Kurs für lerngewohnte Teilnehmende führt Sie weiter systematisch und kommunikationsorientiert in die italienische Sprache ein. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-12-525201-1

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.04.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110**

Online-Sprachtestsfür viele Sprachen finden Sie auf
unserer Webseite unter Service:www.vhs-tuebingen.de**Kostenlose
Sprachberatung
Fremdsprachen**

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 08.02.2024,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112





Stefania Rubino

Dozentin im Fachbereich Sprachen

Chi ha la lingua passa il mare!

Neue Sprachen zu lernen bedeutet für mich, den eigenen Horizont zu erweitern und gleichzeitig anderen Kulturen näher zu kommen. Eine Sprache zu lernen bedeutet für mich, eine neue Welt voller neuer Möglichkeiten zu entdecken.

Ein italienisches Sprichwort lautet „Chi ha la lingua passa il mare“ - Wer reden kann, schafft es, über das Meer andere Ufer zu erreichen. Wie schön!

Eine Sprache kann zu Liebe führen - zur Sprache und zu den Menschen!

241-41519

Italienisch A1.4

Marina Soranzo

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8, ISBN 978-3-12-525201-1

dienstags 17:00-18:30 Uhr
ab 05.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 311

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service/online-sprachtests/

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

241-41521

Italienisch Sommerkurs – Konversation A1

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Stefania Rubino

Möchtest du Small Talk und leichte Gespräche auf Italienisch üben, um dich besser verständigen zu können? Bist du daran interessiert, nicht nur eine Pizza zu bestellen,

sondern dich mit der Kellnerin auch unterhalten zu können? Nach unserem Kurs kannst du das italienische Flair intensiver genießen, weil du mehr verstehst und dich vor allem aktiv einbringen kannst. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die mindestens 3 Italienischkurse an der vhs besucht haben.

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 26.06.
8 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 110

241-41522

Italienisch mit Muße A2.1

Valeria Manoli

In diesem Kurs können Sie ohne Stress und in einer entspannten Atmosphäre Ihre Italienischkenntnisse erweitern. Wir beginnen mit dem 2. Band des Lehrwerks. Mit regelmäßigen Wiederholungen, abwechslungsreichen Übungen und viel Zeit zum freien Sprechen haben Sie bestimmt viel Erfolg beim Italienischlernen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525206-6

donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab 29.02., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 309

241-41523

Italienisch A2.2

Stefania Rubino

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit mit dem 2. Band des Lehrwerks fort. Schritt für Schritt können Sie Ihre Italienischkenntnisse erweitern. Mit praxisnahen Übungen trainieren wir vor allem das Sprechen, damit Sie auf Ihrer nächsten Reise nach Italien möglichst viel anwenden können.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-525206-6

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 28.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110

241-41524

Italienisch B1.1

Federico Savini

Wir beginnen mit dem 3. Band des Lehrwerks. Hier können Sie Ihre Kenntnisse systematisch auf das Niveau B1 erweitern und vertiefen. Es gibt viel Platz für das freie Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525212-7

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 09.04.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 213

241-41525

Italienisch mit Chiara A2.3

Chiara Panicucci

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-525206-6

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 120,00 €
Zoom Online-Seminar



241-41526

Italienisch in schnellem Tempo A2.3

Elena Sizana

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in schnellem Tempo Italienisch lernen möchten. Wir arbeiten dennoch ohne Stress und mit viel Spaß am Lernen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Gleichzeitig erfahren wir mehr über die italienische Kultur mit Liedern, Videos und Rezepten.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-12-525206-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 211

241-41527

Viva l'estate – facciamo quattro chiacchiere A2

Stefania Rubino

Möchten Sie für Ihren nächsten Italienurlaub Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren? In unserem kurzweiligen Konversationskurs für alle, die ca. 2 Bände eines Italienischlehrwerkes beendet haben, kommen Sie ganz viel zum Sprechen und frischen wichtige Redemittel für die nächste Reise nach bella Italia auf.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 26.06.
8 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 110

241-41528

Un viaggio tra le regioni d'Italia A2/B1

Chiara Panicucci

Siete pronti? E allora prepariamoci a partire per un viaggio da Nord a Sud nel paese più bello del mondo! Ad ogni tappa impareremo le principali caratteristiche di una delle venti regioni, guarderemo brevi video e parleremo dei nostri viaggi per l'Italia in lungo e in largo. Così scegliere la prossima meta per le vacanze sarà semplicissimo!

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 03.07.
3 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 208

NEU!

241-41529

Caffè passione italiana: un amore che dura una vita A2/B1

Chiara Panicucci

L'Italia ha una cultura del caffè molto marcata. Ma da dove proviene questa passione per il caffè? Cappuccino, lungo o ristretto? Macchiato o corretto? Che confusione... tanti modi diversi, tutti italiani, di prendere un caffè al bar... Andiamo insieme alla ricerca delle origini e scopriamo curiosità e informazioni non solo sulla bevanda preferita degli italiani, ma anche sulle tradizioni del 'Bel Paese'. Nel primo appuntamento dell'8 luglio alle ore 20.15 presso la vhs, scoprirete dettagli e curiosità sulla bevanda preferita degli italiani. Nel secondo appuntamento, sabato 13 luglio, ci incontreremo alle 14.00 presso la fontana del mercato e esploreremo la cultura del caffè a Tubinga. E finalmente gusteremo insieme un caffè in uno dei tanti locali italiani, conversando in italiano sulle nostre scoperte. In caso di pioggia non dimenticate l'ombrello!

Mo, 08.07., 20:15-21:45 Uhr

Sa, 13.07., 14:00-15:30 Uhr

20,00 €, vhs, Raum 213

241-41532

Italienisch am Vormittag B1.2

Marina Soranzo

Eine erfahrene Dozentin und Muttersprachlerin nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zu Sprache, Menschen und Kultur. Das Lerntempo bestimmen wir gemeinsam, damit die Reise ins Italienische richtig Spaß macht. Wir beginnen mit dem B1 Lehrwerk und wieder steht das Sprechen im Vordergrund.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-12-525212-7

donnerstags 10:15-11:45 Uhr

ab 07.03., 14 Termine

140,00 €, vhs, Raum 115

NEU!



241-41533

Approfondimento e conversazione B1.2

Chiara Panicucci

Willst du noch besser Italienisch sprechen? Dann ist dieser B1.2 Kurs genau das Richtige für dich! Hier lernst du nicht nur aktiv zu kommunizieren, sondern auch deine Kenntnisse zu festigen und dein B1 Niveau zu erweitern. In abwechslungsreichem Unterricht mit Schwerpunkt auf Kommunikation, wirst du dich fühlen, als ob du bereits in Italien wärst! Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-12-525212-7

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

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 208



Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.

241-41535

Conversazione facile e grammatica B1.4

Chiara Panicucci

Ob Urlaub am Meer oder Wanderungen in den Bergen, ob Eis kaufen oder einen Kaffee bestellen – Italienischkenntnisse sind

immer nützlich! Mit Freude und Leichtigkeit können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern. Wir trainieren mit kleinen Videofilmen gezielt, wie Sie sich in Alltagssituationen zurechtfinden. Außerdem erhalten Sie viele Informationen über Land und Leute. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ca. 2,5 Bände eines vhs-Lehrwerkes beendet haben.

Lehrbuch: Chiaro B1 Nuova edizione, ab Lekt. 8, ISBN 978-3-19-045467-9

mittwochs 20:15-21:45 Uhr

ab 28.02., 12 Termine

120,00 €, vhs, Raum 208

241-41537

Corso di conversazione B1

Chiara Panicucci

Se vuoi fare quattro chiacchiere in italiano e rinfrescare le tue conoscenze, questo è il corso per te! Insieme leggeremo articoli di giornale, testi letterari, di civiltà e cultura italiana e guarderemo video autentici. E siccome vogliamo anche divertirci faremo dei giochi, canteremo canzoni italiane e ripasseremo la grammatica. Vi aspetto!

donnerstags 10:15-11:45 Uhr

ab 29.02., 12 Termine

120,00 €, vhs, Raum 110

241-41538

Corso di conversazione B1/B2

Chiara Panicucci

Se vuoi fare quattro chiacchiere in italiano e rinfrescare le tue conoscenze, questo è il corso per te! Insieme leggeremo articoli di giornale, testi letterari, di civiltà e cultura italiana e guarderemo video autentici. E siccome vogliamo anche divertirci faremo dei giochi, canteremo canzoni italiane e ripasseremo la grammatica. Vi aspetto!

donnerstags 08:30-10:00 Uhr

ab 29.02., 12 Termine

120,00 €, vhs, Raum 110



Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 08.02.2024,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112





241-41539

Conversazione vivace e grammatica B1/B2

Chiara Panicucci

Questo corso ti porterà in giro per l'Italia, dal mare alla montagna, dalle città alla campagna, dalla musica all'arte. Con esercizi divertenti e brevi filmati, imparerai a parlare in situazioni reali e ad approfondire la cultura italiana. Ci divertiremo a leggere e discutere di testi che affrontano diversi temi. Non vedo l'ora di iniziare questo viaggio insieme a voi!

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 28.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 208

241-41540

Uomo e natura: alla scoperta dell'Italia e delle Alpi

Chiara Panicucci

Questo corso offre un'opportunità unica per esplorare la bellezza della natura italiana, le Alpi, le Dolomiti e la letteratura contemporanea e per soffermarsi sul concetto di natura nell'arte e nella musica italiana. Vi invito a unirvi a me per questo emozionante viaggio italiano nel rapporto „uomo e natura“.

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 25.06.
4 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 110

241-41541

Conversazione e ispirazione B1/B2

Valeria Manoli

Un piccolo viaggio virtuale vi trasporta ogni settimana in Italia. La vostra insegnante vi invita a migliorare le vostre conoscenze di lingua e cultura italiana in un divertente corso di conversazione. Insieme scoprirete arte, cucina, musica e tradizioni, ma soprattutto avrete tante opportunità di parlare italiano. Benvenuti!

mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab 10.04.
12 Termine, 120,00 €
Zoom Online-Seminar



241-41545

Il giallo all'italiana B1/B2

Federico Savini

Il genere del romanzo giallo ha sempre affascinato i lettori, spinti da una curiosità insaziabile per scoprire come si concludono le storie. Da autori come Sciascia a Carofiglio, passando per Camilleri e Saviano, l'Italia è un paese in cui il romanzo giallo ha esercitato un fascino particolare. Molti di questi romanzi riflettono importanti aspetti storici e sociali dell'Italia. Esploreremo questo affascinante genere attraverso estratti da alcune di queste opere.

dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 09.04.
6 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 213

241-41546

Calcio e Conversazione: Kick it Like an Italian! B1/B2

Federico Savini

In questo corso esplorerete la passione italiana per il calcio mentre perfezionare le vostre abilità linguistiche. Rivolto a coloro che parlano italiano a livello B1/B2, vi immergerete nel mondo del calcio discutendo con passione della Serie A, della Squadra Azzurra, degli Europei e di molto altro. Viva lo sport! Viva il calcio!

montags 17:00-18:30 Uhr
ab 22.04., 5 Termine
50,00 €, vhs, Raum 213

NEU!

Japanisch

241-41600

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Martina Drijkonigen

Dieser Kurs führt Sie in die japanische Sprache ein. Wir erkunden auch die Schrift, Landeskunde und Etikette. Mit vielen einfachen Konversationsübungen trainieren wir das Sprechen in Alltagssituationen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lekt. 1, ISBN 978-4-9900384-7-2

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 10.04.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 115

241-41603

Japanisch A2.2

Martina Drijkonigen

Wir setzen die Arbeit mit dem 2. Band des Lehrwerks fort und machen viele Konversationsübungen. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie Hiragana lesen können. Wir empfehlen Ihnen, sich vor Ihrer Anmeldung zum Abgleich Ihrer Vorkenntnisse mit uns unter 07071/560326 in Verbindung zu setzen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 2A, ab Lekt. 9, ISBN 978-4-902456-02-8

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 10.04.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 115

Koreanisch



241-41800

Koreanisch A1.1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Neulbom Park

Koreanische Popkultur, koreanische Serien und koreanisches Essen werden immer beliebter. Dieser Kurs führt nicht nur in die Sprache und das Schriftsystem Hangul ein, sondern gibt auch einen spannenden Einblick in die Kultur Koreas. Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 23.04.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 108



Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

Donnerstag, 08.02.2024,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs

Englisch, Raum 109
 Französisch, Raum 110
 Italienisch, Raum 111
 Spanisch, Raum 112



Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.vhs-tuebingen.de/service/online-sprachtests/

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

241-41802

Koreanisch**Einfache Konversation A1/A2**

Neulbom Park

Sie können sich bereits in einfachen Situationen verständigen und sind mit dem Schriftsystem Hangul vertraut? In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse, vor allem aber üben wir das freie Sprechen. Außerdem erhalten Sie einen vertieften Einblick in die Kultur Koreas. Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

dienstags 20:15-21:45 Uhr**ab 23.04., 12 Termine****144,00 €, vhs, Raum 108**

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.

**Neugriechisch**

241-42100

Neugriechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Bereits nach der zweiten Unterrichtsstunde werden Sie in der Lage sein, Griechisch zu lesen und zu schreiben. Am Kursende haben Sie die grundlegende Struktur des griechischen Satzes gelernt und Sie können zu alltäglichen Dingen schöne und grammatikalisch richtige Sätze bauen. Bereitschaft zu Vor- und Nachbereitung erforderlich! Lehrbuch: Pame! A1 Lehrbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005404-6

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 17.04.**12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 112**

241-42102

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben sich bereits im ersten Semester ein umfangreiches Vokabular angeeignet und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass die Wiederholung des Stoffes durch die selbständige Arbeit zuhause den Spaß an der Sprache zum Blühen bringt! Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage einfache Gespräche über alltägliche Dinge zu führen.

Lehrbuch: Pame! A1, Lehrbuch, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-19-005404-6

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 19.02.**12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 111**

241-42103

Neugriechisch am Vormittag A1/A2

M.A. Nikolaos Hatziliadis

In diesem Kurs können Sie Ihre Griechischkenntnisse für Ihren nächsten Urlaub auffrischen. Wir üben die Struktur des einfachen Satzes und wir wiederholen das Vokabular, das wir zur Verständigung in elementaren Alltagssituationen brauchen. Allmählich werden unsere Sätze immer umfangreicher und unsere Gespräche werden auf ein erweitertes Niveau geführt. Wir werden die Grammatik blockweise besprechen, üben und festigen. Elementare Vorkenntnisse beim Lesen und Schreiben sind willkommen.

Die Materialien werden vom Kursleiter aufbereitet und zur Verfügung gestellt.

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 22.02.**12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 219**

241-42105

Neugriechisch A2.2

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben sich bereits ein umfangreiches Vokabular angeeignet und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass die Wiederholung des Stoffes durch die selbständige Arbeit zuhause den Spaß an der Sprache zum Blühen bringt! Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage, Gespräche über alltägliche Dinge zu führen.

Lehrbuch: Pame! A2, Lehrbuch, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-19-005462-6

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 21.02.**12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 112****A1 / B2 / C1 ...???**

finden Sie auf Seite 73.



241-42106

Neugriechisch B1.1

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben sich in der Stufe A2 ein umfangreiches Vokabular und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass es sich lohnt, den Stoff durch selbständige Arbeit zuhause zu wiederholen. Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage, längere Gespräche über alltägliche Dinge zu führen. Lehrbuch: Pame! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-005462-6 ab Lekt. 6 und ISBN 978-3-19-025462-0 sowie Materialien des Kursleiters

montags 20:15-21:45 Uhr, ab 19.02.**12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 111**

241-42107

Neugriechisch B1.2

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben sich ein umfangreiches Vokabular und die grundlegenden grammatikalischen Strukturen der neugriechischen Sprache kennengelernt. In diesem Kurs werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen während der Unterrichtsstunde geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass es sich lohnt, den Stoff durch selbständige Arbeit zuhause zu wiederholen. Am Ende des Semesters sind Sie in der Lage, längere Gespräche über alltägliche Dinge zu führen.

Lehrbuch: Pame! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-005462-6 ab Lekt. 7 und ISBN 978-3-19-025462-0 sowie Materialien des Kursleiters

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 20.02.**12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 119**

241-42108

Neugriechisch C1

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Wir behandeln in diesem Kurs aktuelle Zeitungstexte, um einerseits unser Sprachniveau zu entwickeln und andererseits Informationen über verschiedene Themen zu bekommen. Διαβάζουμε επίκαιρα άρθρα από εφημερίδες, μικρά διηγήματα, ποιήματα και ευχάριστα ανέκδοτα! Wir wiederholen zudem blockweise verschiedene Grammatikkapitel.

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 119

Neuhebräisch / Ivrit

241-42205

Neuhebräisch / Ivrit A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Naama Raz

Schalom! Anhand von Übungen zur modernen hebräischen Sprache und Schrift erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Ivritkenntnisse. Mit einer jungen israelischen Dozentin gewinnen Sie zunehmend mehr Sicherheit im Sprechen. Kenntnisse aus 5 Vorgängerkursen erforderlich.

Lehrbuch: Hebrew from Scratch V1, ab Lekt. 19/20, ISBN 978-9653501126

donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 144,00 €
Zoom Online-Seminar

Niederländisch

241-42300

Niederländisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Stéphanie van de Ven

Niederländisch lernen geht schnell! Nach diesem Anfängerkurs können Sie bestimmt eine niederländische Zeitung lesen und ein Wörtchen mitreden!

Lehrbuch: Contact! nieuw A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528751-8

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 16.04.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 214



241-42304

Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Stéphanie van de Ven

Hartelijk welkom! In diesem Niederländischkurs können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. In einer sympathischen Gruppe gibt es viel Gelegenheit zum Sprechen und es macht Spaß, die tolle Sprache unseres Nachbarlandes immer besser zu beherrschen. So wird die nächste Reise in die Niederlande noch schöner!

Lehrbuch: Contact! Nieuw A1, ab Lektion 4, ISBN 978-3-12528751-8

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 05.03.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 214

Norwegisch

241-42400

Norwegisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Jorik Lobsien

Hei, hei! Snakker du norsk? In diesem Kurs können Sie systematisch und abwechslungsreich Norwegisch lernen. Im Vordergrund steht das Sprechen und wir üben ganz gezielt die Alltagskommunikation. Außerdem erfahren Sie vieles über Land und Leute.

Lehrbuch: Norsk for deg neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528925-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 16.04.
11 Termine, 132,00 €, vhs, Raum 115

241-42401

Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Frauke Großhennig

Hei og hjertelig velkommen! In diesem Kurs können Sie Ihre Norwegischkenntnisse erweitern. Wir üben vor allem das Sprechen und bauen Wortschatz und Grammatik weiter aus. Außerdem erfahren Sie vieles über Land und Leute.

Lehrbuch: Norsk for deg neu, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-528925-3

donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab 14.03.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 208

241-42402

Norwegisch A2.1

Jorik Lobsien

Hoffentlich planen Sie schon Ihre nächste Norwegenreise und wollen mit mehr Sprachkenntnissen noch besser mit den Leuten ins Gespräch kommen! Wenn Sie Vorkenntnisse aus ungefähr 2 Norwegischkursen haben, können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse hier systematisch und praxisorientiert erweitern.

Lehrbuch: Norsk for deg neu, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-12-528925-3

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 16.04.
11 Termine, 132,00 €, vhs, Raum 115

241-42405

Norwegisch für Fortgeschrittene A2/B1

Frauke Großhennig

I dette kurset skal vi ikke lære så mye nytt om grammatik men prøve å utvikle språkfølelsen. Vi skal lese originale tekster og se på språkbruket og selvfølgelig skal vi snakke og skrive selv. Grammatik tas opp etter behov.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab 14.03., 12 Termine, 144,00 €
Zoom Online-Seminar

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 73.

Persisch

241-42500

Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Gita Nikkhah Bahrami

Persisch (Farsi) ist die offizielle Sprache Irans, Afghanistans sowie Tadschikistans und ist wie das Deutsche eine indoeuropäische Sprache. In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der persischen Sprache, des Wortschatzes, der Grammatik und der Schrift kennen. Wir üben die Konversation für alltägliche Situationen und werfen einen Blick auf die Kultur.

Lehrbuch: Ba ham – Persisch für Anfänger, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528866-9

montags 18:00-19:30 Uhr
ab 15.04., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 218

Polnisch

241-42601

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Jolanta Banach

In diesem Kurs erhalten Sie einen systematischen Einstieg in die polnische Sprache. Vor allem üben wir sehr intensiv, wie Sie von Anfang an möglichst gut kommunizieren können. Die Grammatik wird auf das Notwendigste reduziert.

Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-46-880492-2

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 17.04.
12 Termine, 144,00 €
Zoom Online-Seminar

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.



241-42603

Polnisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Jolanta Banach

Dieser Kurs macht Sie sprachlich fit für Ihre Polenreise! Wir wiederholen einige Themen aus dem vergangenen Kurs. Im Mittelpunkt stehen das Erlernen von Alltagswortschatz, das Sprechen und die Freude an der polnischen Sprache. Serdecznie zapraszam! Lehrbuch: Polnisch mit System, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-46-880492-2

mittwochs 17:45-19:15 Uhr, ab 17.04.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar



Portugiesisch

241-42701

Portugiesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Maristel Alves dos Santos

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die portugiesische Sprache. Auf dem Programm stehen Konversationsübungen, Wortschatzaufbau, Grammatik sowie landeskundliche Themen aus der portugiesisch sprechenden Welt. Im Kurs werden wir auch auf die Unterschiede zwischen dem europäischen und dem brasilianischen Portugiesisch eingehen und diese anhand von Audio- und Videomaterial behandeln. Lehrbuch: Olá Portugal neu, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lekt. 1

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 17.04.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 214

241-42702

Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Maristel Alves dos Santos

In diesem Kurs können Sie Ihre Portugiesischkenntnisse ausbauen. Wir trainieren intensiv das Sprechen. Neben Konversationsübungen widmen wir uns gezielt der

Wortschatzerweiterung und der Grammatik. Wir gehen auf die Unterschiede zwischen dem europäischen und dem brasilianischen Portugiesisch ein und betrachten diese anhand von Audio- und Videomaterial. Auf dem Programm stehen auch landeskundliche Themen aus der portugiesisch sprechenden Welt. Lehrbuch: Olá Portugal neu, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-528934-5

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 17.04.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 214

241-42704

Portugiesisch A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Maristel Alves dos Santos

Hier können Sie Ihre Portugiesischkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern. Wir üben vor allem das Sprechen und bauen die Grammatik und den Wortschatz weiter aus. Im Kurs gehen wir auch auf die Unterschiede zwischen dem europäischen und dem brasilianischen Portugiesisch ein und betrachten diese anhand von Audio- und Videomaterial. Außerdem behandeln wir landeskundliche Themen aus der portugiesischsprechenden Welt.

Lehrbuch: Olá Portugal neu, ab Lekt. 13/14, ISBN 978-3-12-528934-5

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 16.04.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 017

241-42706

Português Vivo A2.1

Maristel Alves dos Santos

Vamos falar português! In diesem Kurs kannst du deine Konversationsfähigkeiten auf das nächste Level bringen! Tauche ein in die Kultur, Musik und Lebensfreude des portugiesischsprachigen Raums. Aprenda conosco e apaixone-se pela lingua portuguesa. Der Kurs ist für alle geeignet, die das Lehrwerk Olá Portugal (oder ein vergleichbares Lehrwerk) beendet haben. Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 16.04.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 017

Rumänisch

241-42801

Rumänisch A1.1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dr. Mihaela Condrat

Sie planen eine Reise nach Rumänien? In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse des Rumänischen. Auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Weise üben wir vor allem das Sprechen. Außerdem erfahren Sie vieles über die Kultur Rumäniens und seine Bewohner. Lehrbuch: Cu succes!, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528604-7

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 12.03.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 218

Russisch

241-42901

Russisch A1.1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Natalia Latysheva

Dieser Kurs setzt keinerlei Kenntnisse voraus und bietet Ihnen einen ersten Einstieg in die russische Sprache. Wir widmen wir uns ganz ausführlich dem kyrillischen Alphabet und der Aussprache. Sie bekommen wichtige Grundinformationen zur Grammatik. Außerdem üben wir mit kleinen Dialogen von Anfang an das Sprechen. Kontinuierliche Wiederholungen sichern den Lernerfolg.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-204477-9

freitags 18:00-19:30 Uhr, ab 12.04.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar



241-42903

Russisch A1.3

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Natalia Latysheva

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die das russische Alphabet bereits kennen. Neben der weiteren Vermittlung der Basisgrammatik und des Basiswortschatzes üben wir in einfachen Kurzdialogen das Sprechen. Neue Teilnehmer/-innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-19-204477-9

donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 07.03.

12 Termine, 144,00 €, Zoom Online



Onlinekurse

Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher + Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email.



Onlinekurse

Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher + Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email.

241-42905

Wiederholung und Festigung Russisch A1

Für teilnehmende mit Vorkenntnissen

Natalia Latysheva

In diesem Kurs werden in früheren Kursen (GER A1) erworbene Grammatikkenntnisse aufgefrischt und gefestigt. Der Wortschatz wird weiter ausgebaut und in Dialogen geübt. Kommunikative Themen sind Alltag, Freizeit und Beruf. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (beendeter 1. Band eines vhs-Russischlehrwerks, z.B. „Otlitschno! Aktuell A1“) sind herzlich willkommen.

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 05.03.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

241-42906

Russisch A2.6

Natalia Latysheva

Die Verständigung in vertrauten Alltagssituationen steht im Mittelpunkt des Kurses. Die selbstständige Sprachverwendung wird ausgebaut, die Grammatikkenntnisse vertieft. Wir üben intensiv das Sprechen und trainieren das Hör- und Leseverstehen. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19-204478-6

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 04.03.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

241-42908

Wiederholung und Konversation Russisch A2

Natalia Latysheva

Die Verständigung in vertrauten Alltagssituationen sowie die Weiterentwicklung der selbstständigen Sprachverwendung stehen im Vordergrund des Kurses. Der Wortschatz wird weiter ausgebaut und das freie Sprechen über und in Alltagssituationen geübt. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (beendeter 2. Band eines vhs-Russischlehrwerks, z.B. „Otlitschno! Aktuell A2“) sind herzlich willkommen.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 06.03.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

Schwedisch

241-43100

Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Manuel Baur

Hej och välkomna zu diesem Einführungskurs Schwedisch. Neben den Grundlagen der schwedischen Sprache werden auch kulturelle Inhalte vermittelt. Wer also schon immer Mal das Land der Elche und dessen Sprache näher kennen lernen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig. Vi ses på kursen!

Lehrbuch: Javisst! aktuell A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-105405-2

dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab 20.02.

10 Termine, 120,00 €

Zoom Online-Seminar

241-43101

Schwedisch kompakt A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Manuel Baur

Välkommen zu diesem Kompaktkurs Schwedisch an 2 Wochenenden. Inhalt des Kurses sind die Grundlagen der Sprache und Alltagskultur Schwedens. Der Kurs richtet sich gezielt an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und ist ideal für die Vorbereitung Ihres nächsten Schwedenaufenthalts – vielleicht schon zum Midsommar am 21.6.23. Vi ses på kursen! Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Fr, 07./14.06., 18:30-21:00 Uhr

Sa, 08./15.06., 10:00-12:30 Uhr

So, 09./16.06., 10:00-12:30 Uhr

108,00 €, Zoom Online-Seminar

Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.

241-43103

Hej Sverige! Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Magnus Iľver

Schweden ist eines der schönsten Länder der Welt und mit mehr Sprachkenntnissen könnt ihr das Land und seine Bewohner noch besser kennenlernen. Hjärtligt välkomna! Vi ses!

Lehrbuch: Javisst! aktuell A1, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-19-105405-2

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 28.02.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

241-43104

Hej Sverige! Schwedisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Magnus Iľver

Schweden ist eines der schönsten Länder der Welt und mit mehr Sprachkenntnissen könnt ihr das Land und seine Bewohner noch besser kennenlernen. Wir beginnen mit dem 2. Band des Lehrwerks. Hjärtligt välkomna! Vi ses!

Lehrbuch: Javisst! aktuell A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-205405-1

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 28.02.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar

Spanisch

241-43401

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Juana Palacios de Abt

Endlich Paella auf Spanisch bestellen? Oder mal La Cucaracha mitsingen und den Text verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land mit der Bevölkerung in Kontakt kommen? Auf unterhaltsame Weise erlernen Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren gezielt die wichtigen

*Sprachtandem gesucht?
Mit unseren Weinen aus Italien,
Frankreich, Spanien und Portugal
wird Ihre Aussprache mit jedem
Schluck authentischer!**

*Englische Sprachtandems finden Sie in unserer Whisky-Abteilung.

www.wein-mattheis.de
Eisenbahnstraße 19 Tübingen
Mo-Fr 10-19 Uhr Sa 10-16 Uhr

WEINMARKT MATTHEIS



Redemittel für Alltagssituationen. Auch landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien werden nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

**donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 311**

241-43402

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Luz Salazar

Möchten Sie bei Ihrem nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land mit der Bevölkerung in Kontakt kommen? Auf unterhaltsame Weise erlernen Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren mit abwechslungsreichen Übungen, wie die Kommunikation gelingt. Außerdem erhalten Sie viele landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 10.04.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 209**

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 73.



241-43403

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Veronica Ventura Valeri

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bequem von zuhause aus Spanisch lernen möchten. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel



Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

**dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 09.04.
10 Termine, 100,00 €
Zoom Online-Seminar**

241-43404

Spanisch in schnellem Tempo A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Conchy Cansino de Schaumann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell und intensiv Spanisch lernen möchten. Die Sprache wird praxisnah und kommunikationsorientiert vermittelt.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

**dienstags 18:30-20:00 Uhr,
ab 16.04., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 109**

241-43408

Spanisch intensiv A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Martha Rodriguez

Dieser Kurs ist besonders geeignet, wenn Sie in kurzer Zeit und in schnellem Tempo die Grundstrukturen und den Grundwortschatz des Spanischen lernen möchten.

Der Kurs findet 2x wöchentlich (Mo und Do 18.30-20.00 Uhr) statt. Der Kurs endet am 25.07.24.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514671-6

**montags u. donnerstags,
18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 01.07.
8 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 112**

241-43410

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Veronica Ventura Valeri

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bequem von zuhause aus Spanisch lernen möchten. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-514671-6

**montags 19:00-20:30 Uhr, ab 08.04.
10 Termine, 100,00 €
Zoom Online-Seminar**



241-43411

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Martha Rodriguez

In Kurs erweitern Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren gezielt das Sprechen für Alltagssituationen. Außerdem erhalten Sie viele landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-514671-6

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 14.03.
11 Termine, 110,00 €, vhs, Raum 112**

241-43412

Spanisch in schnellem Tempo A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Conchy Cansino de Schaumann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Ihre Spanischkenntnisse aus einem Vorkurs schnell und intensiv erweitern möchten. Die Sprache wird praxisnah und kommunikationsorientiert vermittelt.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-514671-6

**donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab 21.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 111**

241-43415

Spanisch in schnellem Tempo A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Francis Figueroa Velar

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell und intensiv Spanisch lernen möchten. Ziel ist es, Ihre Spanischkenntnisse zügig, aber mit Spaß und ohne Stress, zu erweitern. Die Dozentin bietet Ihnen zudem viele Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur und Lebensweise.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-12-514671-6
**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 111**

Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 08.02.2024,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112



241-43416

Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Veronica Ventura Valeri

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bequem von zuhause aus Spanisch weiterlernen möchten. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt.9, ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 09.04.

10 Termine, 100,00 €

Zoom Online-Seminar



241-43417

Spanisch A1.3

Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Martha Rodriguez

Auf unterhaltsame Weise erweitern Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren gezielt das Sprechen für Alltagssituationen. Außerdem erhalten Sie viele landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien. Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 12.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 208



Onlinekurse

Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher + Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email.

241-43418

Spanisch ohne Eile am Vormittag A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Conchy Cansino de Schaumann

Mit vielen Wiederholungen und abwechslungsreichen Übungen steigen Sie weiter in die spanische Sprache ein. Die Dozentin stammt aus Sevilla und bietet Ihnen viele Einblicke in die Kultur und Lebensweise der Spanier. Wir trainieren vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-514671-6

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 14.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 218



241-43419

Spanisch A1.4

Lilliam Rojas-Klaus

In diesem Kurs erweitern Sie systematisch Ihre Spanischkenntnisse. Sie lernen, häufig verwendete Ausdrücke zu verstehen und für den alltäglichen Sprachgebrauch. In einfachen Sätzen zu verwenden. Neben der Erweiterung der Sprachkenntnisse werden Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Länder vermittelt. Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 10-11, ISBN 978-3-12-514671-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 27.02.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 314

241-43420

Spanisch A2.1

Mirian Keidel Fernández

In diesem Kurs können Sie systematisch, kommunikationsorientiert und mit Schwung Ihre Spanischkenntnisse erweitern. Das freie und aktive Sprechen und das Hörver-

ständnis werden intensiv trainiert. Der Kurs ist für alle geeignet, die den ersten Band eines Vhs-Lehrwerkes beendet haben.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514677-8

donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab 14.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 212

241-43421

Spanisch A2.2

Lilliam Rojas-Klaus

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch (ca. beendeter erster Band eines Lehrwerks) und möchten diese kontinuierlich erweitern? Wenn die Antwort Con gusto lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre mündliche und schriftliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514677-8

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

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 201



Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.

241-43422

Spanisch A2.3

Veronica Ventura Valeri

Auf unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse und trainieren gezielt wichtige Redemittel für Reise und Alltag. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer. Der Kurs ist für alle geeignet, die den ersten Band eines vhs-Lehrwerkes beendet haben. Bienvenidos!

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-514677-8

dienstags 18:40-20:10 Uhr, ab 09.04.

10 Termine, 100,00 €

Zoom Online-Seminar



241-43423

Spanisch A2.4

Martha Rodriguez

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die 7 bis 8 Semester Spanisch gelernt haben. Sprechen, Verstehen und Lesen werden mit abwechslungsreichen Übungen trainiert und erweitert.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-514677-8

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 13.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 218

241-43427

NEU!



Los secretos del subjuntivo B1

Veronica Ventura Valeri

Der oft wenig geliebte subjuntivo bringt Ihr Spanisch zum Glänzen. An diesen 4 Kursterminen führen wir Sie in seine Geheimnisse ein. Sie werden sehen, so schwer ist es nicht und danach können Sie bestimmt Komplimente für Ihr Spanisch genießen!

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 03.07.**4 Termine, 40,00 €****Zoom Online-Seminar**

241-43428



¡Vamos de compras! Spanisch für den Einkauf A2/B1

Veronica Ventura Valeri

Ob auf dem Markt, in einer Boutique oder einem Souvenirladen: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr nächster Einkauf in Spanien oder Lateinamerika ohne Probleme gelingt. Vorkenntnisse aus mindestens 4 vhs-Kursen erforderlich.

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 02.07.**4 Termine, 40,00 €****Zoom Online-Seminar**

241-43429

NEU!



Die Zeiten der Vergangenheit im Spanischen A2

Veronica Ventura Valeri

Schluss mit den Problemen mit imperfecto und indefinido! In diesem Kurs wiederholen und festigen wir mit viel Spaß und Abwechslung alle Zeiten der Vergangenheit.

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 01.07.**4 Termine, 40,00 €****Zoom Online-Seminar**

241-43430

Spanisch B1.1

Martha Rodriguez

Mit diesem Kurs können Sie ganz systematisch mit dem Niveau B1 beginnen. Sie lernen, sich in komplexeren Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. Die Grammatik wird in kleinen Schritten und mit Wiederholungen geübt. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen. Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie bereits 2 Bände eines vhs-Spanisch-Lehrwerks beendet haben oder nach längerer Pause wieder einsteigen wollen.

Lehrbuch: Impresiones B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-074545-6**montags 18:00-19:30 Uhr, ab 11.03.****12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 214**

241-43431

Spanisch B1.1

Veronica Ventura Valeri

Auf unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse und trainieren gezielt wichtige Redemittel für Reise und Alltag. Die Dozentin lebt in Spanien und vermittelt Ihnen die Sprache mit viel Engagement und Humor. Außerdem bietet sie Ihnen viele Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise – direkt aus einem kleinen Dorf am Meer. Der Kurs ist für alle geeignet, die 2 Bände eines vhs-Lehrwerks beendet haben. Bienvenidos!

Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1, ab Lekt.1, ISBN 978-3-12-514677-8**mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab 10.04.****9 Termine, 90,00 €****Zoom Online-Seminar**

241-43433

Español por la mañana B1.3

Conchy Cansino de Schaumann

¿Estás listo para aprender más español y mejorar tus habilidades lingüísticas? ¡Fantástico! En este curso hablaremos solo en español y nos enfocaremos en practi-

car la conversación para que ganes más confianza en situaciones cotidianas. ¡Pero eso no es todo! También exploraremos la cultura del mundo hispanohablante.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 5/6 ISBN 978-3-12-514684-6**mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab 20.03.****12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 019**

241-43436

Spanisch am Vormittag B1.4

Lilliam Rojas-Klaus

500 millones de personas se comunican en Español, incluyéndote a ti. Este curso te permite mejorar tu español para el trabajo, los viajes o el tiempo libre. El curso hace especial hincapié en la expresión oral sin descuidar la lectura y la escritura. Aquí podrá conocer la cultura y forma de vida de España y América Latina.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-12-514684-6**donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 22.02.****12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 119****A1 / B2 / C1 ...???**

finden Sie auf Seite 73.



241-43440

Konversation Spanisch B1/B2

Martha Rodriguez

¡Te invitamos a unirse a nuestro curso de conversación B1/B2! Hablaremos sobre temas actuales, como viajes, política y cultura, y compartiremos nuestras propias experiencias. Utilizaremos un libro como base para nuestras discusiones y lo complementaremos con una variedad de textos interesantes. Lehrwerk: Impresiones B1, ISBN 978-3-19-084545-3

donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab 21.03.**12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 213**

241-43442

Mittagspause mal anders – Konversation Spanisch B1/B2

Veronica Ventura Valeri

Mittagspause an der Costa Daurada! Nebenher Essen und Trink ist völlig in Ordnung! Treffen Sie Ihre Dozentin direkt in einem kleinen Dorf am Meer und bleiben Sie mit lebhaften Gesprächen über alles Mögliche fit in Spanisch! Nach dieser anderen Mittagspause starten Sie garantiert erfrischt in den Nachmittag. Der Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie ca. 2,5 Bände eines vhs-Lehrwerks beendet haben.

mittwochs 12:30-13:15 Uhr, ab 10.04.

9 Termine, 45,00 €

Zoom Online-Seminar



241-43448

Conversación con diferentes textos B2/C1

Mirian Keidel Fernández

Este curso está diseñado para personas con sólidos conocimientos del español que deseen practicar y mejorar su expresión oral, sin dejar de lado, por supuesto, el aspecto gramatical. Abordaremos una amplia gama de temas, desde análisis literarios hasta debates sobre la actualidad socio-política en América Latina y España.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 22.02.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 212



Onlinekurse

Folgende technische Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Internetverbindung
- Lautsprecher + Mikrofon
- Webkamera (eingebaut oder extern)

Ihren Einladungs-Link zum Kurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs per Email.

Türkisch

241-43801

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Ramazan Güngör

Lernen Sie die türkische Sprache von Grund auf mit meinem Kurs für Anfänger! Tauchen Sie ein in die faszinierende Kultur der Türkei und entdecken Sie neue Perspektiven, indem Sie eine neue Sprache lernen. In nur wenigen Wochen werden Sie in der Lage sein, sich auf Türkisch zu verständigen und Ihr Urlaubserlebnis in der Türkei zu verbessern. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528661-0

dienstags 17:15-18:45 Uhr, ab 12.03.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar



241-43803

Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ramazan Güngör

In diesem Kurs können Sie Ihre Türkischkenntnisse systematisch ausbauen. Wir üben vor allem das Sprechen und trainieren, wie Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen wie z. B. Einkaufen oder Restaurantbesuch immer besser verständigen können. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-528661-0

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 12.03.

12 Termine, 144,00 €

Zoom Online-Seminar



Bitte besorgen Sie sich das für Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend!**

Unsere Lehrwerke sind im örtlichen Buchhandel vorrätig bzw. werden dort für Sie bestellt.



A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 73.



Vietnamesisch

241-44200

Kompaktkurs Vietnamesisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Thi Anh-Dung Nguyen

In diesem Kurs können Sie Ihre Vietnamreise sprachlich vorbereiten. Die Schwerpunkte liegen auf einfachen Alltagssituationen, dem Hörverständnis und der Aussprache. Außerdem gibt es nützliche Informationen zur Landeskunde. Ein Skript wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

Sa, 29.06., 09:30-15:00 Uhr

Sa, 06.07., 09:30-15:00 Uhr

76,00 €, vhs, Raum 208

„Eine Sprache zu lernen, bedeutet mehr als ein Fenster zu haben, durch das man auf die Welt schauen kann.“ – Chinesisches Sprichwort



GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN (GER)	
	Um eine Niveaustufe zu absolvieren, werden vom Europarat 90-120 Unterrichtsstunden veranschlagt. Wie schnell Sie dieses Ziel erreichen können, hängt vom Stundenumfang Ihrer Kurse ab. Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende einer Stufe Folgendes können:
C2	Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
C1	Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken; über komplexe Sachverhalte schreiben
↑ Kompetente Sprachverwendung ↑	
B2	Hören – die meisten Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
B1	Hören – das Wesentliche von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben – persönliche Briefe schreiben
↑ Selbstständige Sprachverwendung ↑	
A2	Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen – kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen und Speisekarten Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
A1	Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen
↑ Elementare Sprachverwendung ↑	

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter Service:

www.vhs-tuebingen.de

Dort können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Sie können bei unseren Sprachberatungen von kompetenten Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den richtigen Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich an diesem Termin informieren:

**Donnerstag, 08.02.2024,
17:30 – 19:00 Uhr in der vhs**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

Für Beratungen können Sie sich gerne an die Fachbereichsleiterin Sabine Haug (Tel.: 07071 5603-26 oder sprachen@vhs-tuebingen.de) wenden.

Sprachberatung Deutsch

Egal, ob Sie einen Integrationskurs, Intensiv-Deutschkurs oder Deutsch am Abend besuchen möchten, wir beraten Sie kostenlos und finden das richtige Sprachniveau für Sie nach Terminvereinbarung.

Für Integrationskurse:

Einstufungstests finden einmal wöchentlich statt. Informieren Sie sich bitte bei den Mitarbeitenden des Fachbereichs Integrations.

Für Intensivkurse B2/C1:

Die Termine für die Sprachberatung finden Sie auf unserer Website.



Integration

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.



Viola Röder
Tel.: 07071 5603-11
integration@vhs-tuebingen.de



Viola Elster
Tel.: 07071 5603-21
integration1@vhs-tuebingen.de



Diana El Kurdi
Tel.: 07071 5603-22
integration2@vhs-tuebingen.de



Jana Haberbosch
Tel.: 07071 5603-25
integration3@vhs-tuebingen.de

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Für Menschen, die nie die Chance hatten, lesen und schreiben zu lernen (auch nicht in ihrer Muttersprache), finanziert das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Integrationskurse mit mehr Stundenumfang. Dem kleinschrittigen Erlernen der Sprache werden diesen Kursen 300 Stunden vorgeschaltet, in denen das Alphabet gelehrt wird und damit verbunden das Lesen und Schreiben. Diese Kurse bieten wir nach Bedarf an. Bitte kontaktieren Sie uns.

Einbürgerungstest

Der erfolgreich abgelegte Einbürgerungstest bildet einen wichtigen Baustein zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft. Dieser Test ist bestanden, wenn mehr als 50 % der Fragen richtig beantwortet wurden. Gebühr: 25,00 €

Diese Angebote werden gefördert vom



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Test „Leben in Deutschland (LiD)“

Der Test „Leben in Deutschland“ ist der Abschluss test des Orientierungskurses.

Auch externe Teilnehmer/-innen können ihn ablegen, falls sie ihn für die Niederlassungserlaubnis brauchen. Bei mehr als 50 % richtig beantworteter Fragen wird dieser Test auch als Einbürgerungstest anerkannt. Gebühr: 25,00 €

Die Anmeldung beider Tests ist nur persönlich unter Vorlage des Lichtbildausweises und der Zahlung der Prüfungsgebühr möglich.

Die Öffnungszeiten unseres Anmelde sekretariats finden Sie auf Seite 5.

Sie kommen aus der EU?

Sie möchten in Deutschland leben und arbeiten? Nutzen Sie die Chance: Lernen Sie Deutsch in einem Integrationskurs! Sie bezahlen nur die Hälfte der Kursgebühr. Dafür müssen Sie einen Antrag beim Bundesamt für Migration stellen. Wir helfen Ihnen dabei.

You come from an EU country?

You would like to live and work in Germany? Take the chance: Learn German in an integration course.

You only have to pay half of the course fee if you have a certificate of eligibility (Berechtigungsschein). For this you need to send an application to the Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. We can help you with this. Please bring

- your passport
- if you get benefits, bring the document „Leistungsbescheid“ SGB II (social security or unemployment benefits) with you



Sprechzeiten für den Fachbereich Integration

Sprechzeiten ohne Termin:

Montag von 09.30 bis 11.30 Uhr
und von 14.00 bis 15.30 Uhr
Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr
Donnerstag von 09:30 bis 11:30 Uhr
Mittwoch und Freitag ist die Abteilung geschlossen.

Prüfungs- und Beratungstermine

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Webseite
www.vhs-tuebingen.de

Migrationsberatung für Migrantinnen & Migranten

individuell telefonisch unter:
Tel.: 07071 930476

Uwe Gieseler, Pia Kuhlmann
Jugendmigrationsdienst/
Diakonie



Integrationskurse

Was ist ein Integrationskurs?

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Sprachkurs besteht aus Kursabschnitten mit jeweils 100 Unterrichtsstunden. Die ersten 300 Unterrichtsstunden werden Basissprachkurs genannt, die darauf folgenden 300 Unterrichtsstunden Aufbausprachkurs.

Im Sprachkurs lernen Sie den Wortschatz, den Sie zum Sprechen und Schreiben im Alltag brauchen. Dazu gehören Kontakte zu Behörden, Gespräche mit Nachbarn und Arbeitskollegen, das Schreiben von Briefen und das Ausfüllen von Formularen.

Der Orientierungskurs informiert Sie über das Leben in Deutschland und vermittelt Ihnen Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die jüngere Geschichte des Landes.

Kursangebot

Unsere Kurse beginnen regelmäßig.

Informationen über unser aktuelles Kursangebot und Prüfungen, Beratung und Anmeldung zu den Kursen erhalten Sie online unter:

www.vhs-tuebingen.de

What is an integration course?

The general integration course consists of a language course with 600 hours and an orientation course organised over 100 lesson hours. The language course consists of modules of 100 lesson hours each. The first 300 lesson hours are called the basic language course, while the subsequent 300 lesson hours represent the follow-on language course.

In the language course you learn the vocabulary you need to speak and write in everyday situations. This includes contact with authorities, conversations with neighbours and colleagues, writing letters and completing forms.

The orientation course informs you about life in Germany and provides knowledge about the legal system, the culture and the recent history of Germany.

Information about our courses and exams, advice and registration for the courses as well as appointments for placement tests are available online:

www.vhs-tuebingen.de



¿Qué es un curso de integración?

El curso estándar de integración consiste en un curso de idioma con un total de 600 horas lectivas y un curso de orientación de 100 horas de clase. El curso de idioma se subdivide a su vez en cursos de 100 horas lectivas respectivamente. El módulo de las 300 primeras horas lectivas se llama curso inicial de idioma ("Basissprachkurs"), el módulo siguiente, con 300 horas lectivas, se llama curso básico superior de lengua ("Aufbausprachkurs").

En el curso de idioma aprenderá y estudiará el vocabulario que necesitará para poder comunicarse oralmente y por escrito en su vida cotidiana. Entre estos tipos de comunicación se tendrán en cuenta situaciones comunicativas con autoridades y entidades oficiales, conversaciones con vecinos y compañeros de trabajo, así como escribir cartas y rellenar formularios.

El curso de orientación le proporcionará a una visión de la vida de la sociedad alemana, además de conocimientos sobre el orden jurídico, la cultura y la historia más reciente del país.

Qu'est-ce qu'un cours d'intégration?

Le cours d'intégration général comprend un cours de langue de 600 heures et un cours d'orientation de 100 heures. Le cours de langue comprend des niveaux de 100 heures de cours chacun. Les 300 premières heures sont appelées cours de langue de base, les 300 heures suivantes portent la dénomination de cours d'approfondissement.

Dans le cadre du cours de langue, vous apprenez le vocabulaire dont vous aurez besoin au quotidien pour parler et écrire. En font partie les contacts avec les administrations, les discussions avec vos voisins et collègues, rédiger des lettres et remplir des formulaires.

Le cours d'orientation vous informe sur la vie en Allemagne ainsi que la législation, la culture et l'histoire récente du pays.

Integrationskurse an der Volkshochschule Tübingen

Wer gut Deutsch spricht, findet schneller Arbeit und findet sich besser zurecht. Neben der Sprache lernen Sie in den Integrationskursen auch Deutschland kennen. Wir reden über Geschichte, Kultur und wichtige Regeln. Die Kurse können über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, eine Teilnahme ist aber auch ohne Förderung möglich. Eine Einstufung in die Module je nach Vorkenntnissen erfolgt vor Beginn des Kurses.

Inhalte

Der allgemeine Integrationskurs hat zum Ziel Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Geschichte in Deutschland zu vermitteln. Der Erwerb der Deutschkenntnisse geschieht anhand von alltagsbezogenen Inhalten wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit oder Ämter und Behörden. Im 100 Unterrichtsstunden umfassenden Orientierungskurs werden die Themenbereiche Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft behandelt. Der allgemeine Integrationskurs schließt mit den beiden skalierten Abschlusstests „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD) ab.

Ein Quereinsteig in den eingestufteten Kursabschnitt ist möglich. Wir beraten Sie gerne.

Unsere Lehrbücher Our textbooks

Schritte neu plus, Hueber Verlag

- Band 1, ISBN 978-3-19-501081-8
- Band 2, ISBN 978-3-19-801081-5
- Band 3, ISBN 978-3-19-501083-2
- Band 4, ISBN 978-3-19-801083-9
- Band 5, ISBN 978-3-19-321085-2
- Band 6, ISBN 978-3-19-601085-5





EDV und Berufliche Bildung

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.



EDV und berufliche Bildung:

Alexander Ries
Tel.: 07071 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Beratung und digitale Medien

241-50001

ChatGPT Einführung

Alexander Ries

Sie interessieren sich für gesellschaftliche Veränderungen und neue Technologie? Sie wollen einen Blick in die Zukunft werfen und neue AI-Technologien live ansehen, ausprobieren und mit mir darüber diskutieren, was es mit der Arbeitswelt macht und welche Jobs damit wegfallen und warum viele Neue entstehen werden? Wir schauen uns an, wie Sie ChatGPT als wertvolles Werkzeug im beruflichen Alltag einsetzen können.

NEU!



nen. Durch praxisnahe Übungen und Beispiele werden Sie lernen, wie Sie ChatGPT zum Lernen und zur Kommunikation einsetzen können. Hören Sie auf das Flüstern der Maschinen – es wird faszinierend.

Mi, 13.03., 18:30-20:00 Uhr
15,60 €, Zoom Online-Seminar

241-50002

GPT-Apps, ChatGPT und KI-Bilderstellung

Nerd Talk

Alexander Ries

Schon Geld verdient mit GPTs? Wir schauen uns neueste Entwicklungen zu ChatGPT und KI Bildern und eigenen GPTs an. Ein Fokus liegt auf der geschickten Anwendung im beruflichen Alltag und Tricks und gute Prompts zur Bildererstellung. Der App-Store mit interessanten GPTs und wie man sie selbst gut erstellen kann, ist ein weites Feld. Wild, lustig, informativ, live – für alle die Neugierig auf mehr sind Zukunftgeflüster sind.

Do, 18.04., 18:30-20:00 Uhr
10,00 €, Zoom Online-Seminar

241-51014

Praktische Anwendungsfälle für ChatGPT und KI im Unterricht

Petra Baten, Alexander Ries

Praxisworkshop speziell für Ihr Anwendungsgebiet:

- Chatbots und ihre Rolle im Unterricht
- Potenzial von Chatbots im Bildungsbereich
- Beispiele erfolgreicher Chatbot-Integrationen

NEU!



- Erstellung von interaktiven Lernszenarien mit ChatGPT
- Live Praktische Anwendungen und Best Practices
- Erfahrungsaustausch und Diskussion von Herausforderungen und Lösungen

Do, 21.03., 17:30-19:00 Uhr
20,00 €, vhs, Raum 017

Weitere Verbraucherbildungskurse

im Bereich Gesellschaft ab Seite 20.



241-50009

Suchmaschinenoptimierung (SEO) & Google Maps

Stefan Gutmann

Was nützt die schönste Website, wenn sie nicht gefunden wird? Hier erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihre Seite mit sauberen Mitteln (ohne Spam) langfristig in Suchmaschinen möglichst weit oben zu platzieren sowie Ihren Google Maps Eintrag zu verbessern. Inhalte:

- Wie indexiert Google das gesamte Web?
- Vorstellung der wichtigsten On- und Off-Page-Faktoren
- Keywordanalyse – Backlinkaufbau – ChatGPT
- Wie setze ich die zahlreichen kostenlosen SEO-Tools ein?
- Eintragung in Google Maps/Google My Business Profile
- Nutzung des Google Search Console und des Keywordplanners.

Mi, 08.05., 18:30-20:30 Uhr
Mi, 15.05., 18:30-20:30 Uhr
41,60 €, Zoom Online-Seminar



241-50011

Online Marketing für Vereine, Institute und kleine Läden

Stefan Gutmann

Welche Kanäle im Online-Marketing-Mix können Sie nutzen, um mit möglichst geringen Kosten viele Menschen auf Ihre Webseite zu bringen? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für die Suchmaschinenoptimierung, für die Werbung mit Google Ads sowie Social Media. Das Ziel ist passgenau für ihre Bedürfnisse mit möglichst geringem Aufwand einen möglichst hohen Ertrag zu erhalten.

Di, 07.05., 18:30-21:30 Uhr
36,00 €, vhs, Raum 017

241-50020

Cyber-Sicherheit **NEU!**

Schutz vor Hacking und Online-Betrug



Paul Meßner

In einer zunehmend digitalisierten Welt wird die Sicherheit unserer persönlichen Daten und digitalen Identitäten immer wichtiger. Der Infokurs „Cyber-Sicherheit- und Schutzmaßnahmen“ bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in die Welt der Cybersecurity und hilft Ihnen dabei, sich effektiv vor Cyberbedrohungen zu schützen. In diesem 90-minütigen Kurs werden Sie lernen, wie Sie Ihre Online-Präsenz sicherer gestalten und sich vor den vielfältigen Gefahren im digitalen Raum schützen können.

Do, 11.04., 18:30-20:00 Uhr
20,00 €, Zoom Online-Seminar

Einstiegskurse Computer und Smartphone

241-51000

Einsteiger-Crashkurs: Computer und Word

auch gut passend für Senioren

Monika Wustlich

Lernen Sie die wichtigsten Handgriffe und Grundlagen am Computer. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern, Texte drucken und Copy&Paste durchführen. Außerdem erhalten Sie einen Einstieg in das Gestalten von Texten mit Word. Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

freitags 18:00-20:30 Uhr
ab 12.04., 6 Termine
156,00 € + 9,90 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 210

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



Android Smartphones und Tablets richtig nutzen

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger in der Welt der Smartphones, die mit dem Android Betriebssystem von Google ausgestattet sind (z. B. die Samsung Galaxy Reihe, Motorola, HTC, Sony, LG, Nexus etc.) – dieser kleinen, handlichen Wunderkisten also, die weit mehr als nur ein Telefon sind. Hier erfahren Sie, wie Sie die ersten Schritte mit Ihrem Android-Smartphone gehen, ein Google-Konto einrichten, Kalender, Adressen und E-Mail benutzen. Wir werfen einen Blick auf gängige Apps und zeigen, wie diese installiert werden können. Und schließlich erläutern wir, wie das kluge Telefon bei der Orientierung als Autofahrer/in oder Fußgänger/in hilft. Bitte das eigene Gerät mit Ladekabel betriebsbereit mitbringen.

241-51101

Susanne Ludwig

Sa, 20.04., 09:00-16:00 Uhr
72,00 €, vhs, EDV-Raum 210

241-51102

Susanne Ludwig

Sa, 20.07., 09:00-16:00 Uhr
72,00 €, vhs, EDV-Raum 210

241-51130

Android Smartphone Aufbaukurs

Susanne Ludwig

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit dem Smartphone und dem Tablet und lernen, mit den Feinheiten der Geräte umzugehen, um noch mehr damit machen zu können und auf Ihren Kenntnissen aufzubauen. Es gibt viel zu entdecken und Raum für Ihre Fragen.

Do, 04.07., 18:00-21:30 Uhr
Do, 11.07., 18:00-21:30 Uhr
84,00 €, vhs, EDV-Raum 210

Mit 10 Fingern schneller schreiben auf der Tastatur

Es ist die Basis jeder Computerarbeit, keiner spricht davon und doch ist es längst Voraussetzung für alle Büroberufe: Computerschreiben. Nur zwei Termine benötigen Sie und natürlich ein bisschen Übung, dann geht das Schreiben auf der Computertastatur fast wie von selbst.

Die Technik dazu basiert auf einem Lernsystem, das die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken einsetzt. Sie werden schnell Fortschritte machen.

So macht Schreiben am Computer Spaß!

241-51200

Computerschreiben

Marianne Bauermann-Mast

Sa, 09.03., 09:00-12:00 Uhr
Sa, 16.03., 09:00-12:00 Uhr
54,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 210

241-51201

Computerschreiben

Marianne Bauermann-Mast

Sa, 09.03., 13:00-15:30 Uhr
Sa, 16.03., 13:00-15:30 Uhr
54,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 210

Adobe und Grafik

241-52001

Affinity Photo / Designer / Publisher



Susanne Ludwig

Sie sind interessiert an Grafikdesign, Bildbearbeitung und Fotobearbeitung oder wollen eine wissenschaftliche Arbeit oder längeren Text schön formatieren? Lernen Sie Affinity kennen! Für den Kurs können Sie sich die 30-Tage Testversionen auf <https://affinity.serif.com/de/> herunterladen.

Inhalte:

Affinity Photo – Bildbearbeitung-Basics: Zuschneiden, Bildgröße, Autokorrekturen Tonwert, Farben, Dunst entfernen. Kleinere Retuschierungen: Kratzer, Flecken, Hautunreinheiten etc. entfernen. Affinity Designer – Grafik-Basics: einfache Zeichnungen erstellen mit Pfaden und Formen. Ansprechende Textgestaltung, z.B. für Logos. Muster erstellen.

Affinity Publisher – Layout-Basics:

Zeichenfläche einrichten und Dateien platzieren. Anspruchsvolle Text- und Absatzformatierung. Arbeiten mit Masterseiten.

Wichtig: Sie benötigen eine Lizenz für Affinity oder die Testversion!

montags 18:30-21:30 Uhr, ab 08.07.

3 Termine, 93,60 €

Zoom Online-Seminar

241-52102

Adobe Photoshop CC Einführung



Susanne Ludwig

Der Kurs bietet einen Einstieg in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC. Neben relevanten theoretischen Grundlagen (wie Dateiformate und Bildauflösung) werden die Themen praxisorientiert behandelt. Themen sind unter anderem:

- Grundlegende Programmfunktionen von Photoshop
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- Einfache und fortgeschrittene Auswahltechniken
- Mit Ebenen arbeiten
- Bilder retuschieren und künstlerisch bearbeiten
- Fotomontagen erstellen
- Werkzeuge und Filter im Überblick

Grundlage für diesen Kurs: Routinierter Umgang mit einem Computer. Anmerkung: Sollten Sie eine Vorgängerversion von Photoshop besitzen können Sie ohne Probleme den Kurs besuchen. Manche Funktionen stehen Ihnen erst mit der neuesten Version zur Verfügung.

donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab 06.06.

4 Termine, 176,00 €

Zoom Online-Seminar

BEI UNS ERHÄLTlich:

TV-Ton am Hörplatz:
Endlich den Fernseher wieder richtig verstehen

PROBE-HÖREN
BEI UNS IM GESCHÄFT MÖGLICH!



faller **OSKAR**
kabelloser Lautsprecher

euronics Elektro Betz

Elektro Betz GmbH
Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen
T 07071 93240

Software Schnäppchen Adobe Creative Cloud

als vhs-Edition für Kursteilnehmer/-innen
(im Bereich Beruf/EDV & Fotografie)



für 235 € inkl. MwSt.
im Jahr
(Sie sparen 67%!)

241-52200

Adobe Indesign CC Einführung



Susanne Ludwig

Mit InDesign erstellen Sie professionelle Druckmedien wie Flyer, Broschüren und andere Werbemittel. Nehmen Sie die Erstellung ihres Event-Heftes oder Programmflyers selbst in die Hand! Themen des Kurses sind u.a.: Objekte zeichnen und mit unterschiedlichen Techniken bearbeiten. Sie lernen, wie Sie Texte erstellen und platzieren, Absätze gestalten und typografische Stilmittel sinnvoll einsetzen. Am Schluss haben Sie eine druckfähige PDF in hoher Qualität. Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Fr, 28.06., 18:00-21:00 Uhr

Sa, 29.06., 09:00-17:30 Uhr

So, 30.06., 09:00-12:00 Uhr

176,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr

Zoom Online-Seminar

Kurse im Bereich Kultur und Gestalten

241-20410

Bessere Fotos mit der digitalen Spiegelreflexkamera

S. 24

241-20411

Fotografieren lernen

S. 24

Office / Excel / Powerpoint

Office Intensivkurs

Sie haben beruflich oder privat mehr oder weniger regelmäßig mit Computern zu tun und haben sich die wichtigsten Funktionen von Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation im Selbststudium beigebracht? Aber Sie stolpern regelmäßig über Wissenslücken oder haben das Gefühl, dass es manchmal auch einfacher und schneller ginge? Dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen systematisch zu strukturieren und Ihre EDV-Kenntnisse auf einen professionellen Stand zu bringen. Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, PowerPoint) und bekommen die nötigen

Tipps und Kniffe vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse – Lerntempo: normal.

241-53000

Susanne Ludwig

dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab 09.04.

6 Termine, 216,00 € + 20,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

241-53001

Susanne Ludwig

Fr, 14.06., 18:00-21:00 Uhr

Sa, 15.06., 09:00-17:30 Uhr

So, 16.06., 09:00-12:00 Uhr

176,00 € + 20,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

241-53002

Susanne Ludwig

Mo, 10.06., 08:00-14:00 Uhr

Mo, 17.06., 08:00-14:00 Uhr

Mo, 24.06., 08:00-14:00 Uhr

216,00 € + 20,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

Vertiefung: Computer NEU! und Office im Büroalltag

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus praktischen Anleitungen und wichtigen theoretischen Grundlagen, die Sie für Ihre tägliche Arbeit am Computer benötigen.

In diesem Kurs decken wir eine Vielzahl von relevanten Themen ab:

- Speicherlösungen und Cloud-Management: Entdecken Sie, wie und wo Sie Ihre Dateien am besten speichern und wie Sie effizient mit Cloud-Speichern umgehen.
- Versand großer Dateien: Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um große Dateien problemlos und sicher zu versenden.
- Dateiformate: Erhalten Sie ein klares Verständnis der gängigsten Dateiformate wie JPG, PDF, PNG und neuen Formaten wie WEBM und lernen Sie, sie optimal zu nutzen.
- Optimierung von Bilddateien: Erfahren Sie, wie Sie die Größe von Bildern effektiv anpassen und verpixelte Bilder vermeiden.
- Internet-Tipps und Tricks: Entdecken Sie nützliche Tipps für den effizienteren Umgang mit dem Internet und dessen Ressourcen.
- E-Mail- und Anfragen-Management: Lernen Sie, wie Sie Ihre E-Mails und geschäftlichen Anfragen professionell und effizient verwalten.
- Dokumentenmanagement und Sortierung: Erfahren Sie, wie Sie Ihre Dokumente systematisch organisieren und verwalten.
- Automatisierung von Routineaufgaben: Wir führen Sie in die Welt der Automatisierungstools und -skripte ein, die Ihnen helfen, tägliche Routineaufgaben effizienter zu gestalten.

- Software-Upgrades und Updates: Verstehen Sie die Bedeutung von regelmäßigen Software-Updates und lernen Sie, wie Sie mit Änderungen und neuen Funktionen umgehen.
- Grundlagen der Datenanalyse: Erlangen Sie grundlegende Kenntnisse in Excel für fortgeschrittene Datenverarbeitung, einschließlich Pivot-Tabellen und einfacher statistischer Analysen.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre IT-Kenntnisse für den Büroalltag erweitern und optimieren möchten. Mit praxisnahen Übungen und verständlichen Erklärungen sorgen wir dafür, dass Sie bestens auf die Herausforderungen des digitalen Büroalltags vorbereitet sind. Nehmen Sie teil und steigern Sie Ihre Produktivität und Effizienz am Arbeitsplatz!

241-53100

Das Komplettpaket für das digitale Büro:
Fähigkeiten für den modernen Profi

Susanne Ludwig

montags 18:00-21:00 Uhr, ab 22.04.

4 Termine, 120,00 €

vhs, EDV-Raum 210

241-53101

Das Komplettpaket für das digitale Büro:
Fähigkeiten für den modernen Profi

Susanne Ludwig

mittwochs 09:00-12:00 Uhr, ab 05.06.

4 Termine, 120,00 €

vhs, EDV-Raum 210

Excel komplett – Der Grund- und Aufbaukurs am Stück

Betreten Sie die Welt der professionellen Datenanalyse mit unserem umfassenden Excel-Kurs, der speziell für jene konzipiert wurde, die ihre Fähigkeiten in der Tabellenkalkulation systematisch und fundiert ausbauen möchten. Dieser Kurs verbindet die Grundlagen mit fortgeschrittenen Techniken und ist ideal für Excel-Anwender, die ihre Excel-Kenntnisse von Grund auf neu entdecken und vertiefen möchten.

In diesem Kurs erwarten Sie:

- Eine detaillierte Einführung in die Grundfunktionen von Excel, gepaart mit Techniken für das effektive Erstellen und Gestalten von Tabellen.
- Methoden der zeitsparenden Eingabe und Weiterverarbeitung von Daten, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren.
- Fortgeschrittene Techniken zur Zell- und Tabellenformatierung, um Ihre Daten präzise und ansprechend zu präsentieren.
- Ein tiefer Einblick in die Welt der Formeln, einschließlich Berechnungen, Bedingungen und Verschachtelungen, um komplexe Datenanalysen durchzuführen.
- Anleitung zur Nutzung der Diagrammfunktionen und des Diagrammassistenten, um aussagekräftige visuelle Darstellungen Ihrer Daten zu erstellen.
- Strategien zum Sortieren Filtern von Daten sowie zum Einsatz von Datenbankfunktionen für effiziente Datenanalyse.

- Techniken zum Verschieben von Daten zwischen verschiedenen Tabellen und zum Herstellen von Tabellen-Bezügen.
- Nutzung des Funktionsassistenten zur Steigerung Ihrer Produktivität.
- Erstellung von benutzerdefinierten Vorlagen, um Arbeitsprozesse zu standardisieren und zu beschleunigen.
- Methoden zum nahtlosen Dateiaustausch zwischen Excel und Word.
- Vertiefung in Pivot-Tabellen, um komplexe Datenmengen effektiv zu analysieren und zu interpretieren.

Zudem bietet der Kurs genügend Raum für individuelle Fragen und Anliegen, um sicherzustellen, dass Sie das Maximum aus Ihrer Lernerfahrung herausholen. Perfektionieren Sie Ihre Excel-Kenntnisse und heben Sie Ihre berufliche Kompetenz auf ein neues Level.

241-53200

Susanne Ludwig

Mi, 13.03., 08:00-14:00 Uhr

Mi, 20.03., 08:00-14:00 Uhr

Mi, 10.04., 08:00-14:00 Uhr

216,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

241-53201

Susanne Ludwig

mittwochs 18:30-21:30 Uhr,

ab 10.04., 6 Termine

216,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

241-53202

Susanne Ludwig

dienstags 18:30-21:30 Uhr,

ab 11.06., 6 Termine,

216,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

241-53203

Susanne Ludwig

Mo, 13.05., 08:30-13:00 Uhr

Di, 14.05., 08:30-13:00 Uhr

Mi, 15.05., 08:30-13:00 Uhr

Do, 16.05., 08:30-13:00 Uhr

216,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr

Zoom Online-Seminar

241-53210

**Word Spezial:
Dokumente und Haus-
arbeiten – Inhaltsverzeichnis,
Index & Fußzeilen**

Monika Wustlich

In diesem Spezialkurs werden Sie bei der Erstellung und Bearbeitung von umfangreichen Dokumenten und wissenschaftlichen Arbeiten wie Hausarbeit oder Bachelorarbeit unterstützt.

Neben der Erzeugung verschiedener Verzeichnisse und der Bearbeitung unabhängiger Kopf- und Fußzeilen wird auf weitere Funktionen und Aspekte zur Gestaltung von Dokumentationen eingegangen.



Themen:

- Verschiedene Verzeichnisse: Inhalts-, Abbildungs-, Tabellenverzeichnis
- Index
- Fuß- und Endnoten
- unterschiedliche Seitennummerierungen
- Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Dateiverwaltung.

Di, 11.06., 18:30-21:00 Uhr

26,00 €

Zoom Online-Seminar

Programmieren und Webseiten

241-55000

**Webseiten schnell und
einfach (mit Wordpress)**

Susanne Ludwig

Sie wollen eine attraktive Website, die sich einfach administrieren lässt, schnell erstellen? Sie wollen Ihre Texte oder Fotos im Internet präsentieren, ohne sich lange mit dem Grundgerüst eine Website befassen zu wollen und die Inhalte jederzeit verändern können? Zu diesem Zweck wurde die kostenlose Software „Wordpress“ erfunden. Ursprünglich als Blogger-Software gedacht, hat sich Wordpress zu einem Verwaltungssystem für komplette Webseiten („CMS“) entwickelt, bei dem Sie sogar mit mehreren Autoren an den Inhalten arbeiten können. Aber auch als Werkzeug für die schnelle Erstellung einer Website ist Wordpress hervorragend geeignet und bietet tolle Möglichkeiten, Ihre Texte oder Fotos zu präsentieren. Fortgeschrittene Nutzer können die Design-Vorlagen mühelos an ihre eigenen Bedürfnisse anpassen.

Inhalte des Workshops: Wordpress installieren/einrichten. Inhalte erzeugen und bearbeiten. Benutzer einrichten. Artikel schützen. Plugins installieren, z.B. Fotogalerie. Designvorlagen aktivieren und anpassen. Voraussetzungen: geübte Computer- und



Internetkenntnisse. Zur Bearbeitung der Vorlagen sind HTML- und CSS-Kenntnisse sehr hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Außerdem ist eine eigene, abrufbare E-Mailadresse erforderlich; sollten Sie bereits über eine eigene Domain verfügen und Ihr Provider Wordpress als Applikation anbieten, dann bringen Sie bitte die Zugangsdaten mit.

Fr, 26.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 27.04., 09:00-17:00 Uhr
So, 28.04., 09:00-12:00 Uhr
156,00 €, vhs, EDV-Raum 210

241-55200

Datenbank-Modellierung + SQL

NEU!



Ralf Sattler

SQL ist die Standard-„Sprache“ zur Verwaltung der Informationen in relationalen Datenbanksystemen verschiedenster Art;

wobei „Sprache“ hier als ein Satz von Befehlen oder Werkzeugen zu verstehen ist. Ziel dieses Kurses ist es neue Tabellen in Datenbanken anlegen zu können, bestehende Tabellen anzupassen bzw. um weitere Informationen zu ergänzen, Informationen aus verschiedenen Tabellen verknüpft abfragen und sortiert und/oder gefiltert sowie gruppiert ausgeben zu können. Besonderes Augenmerk wird auf viele praktische Übungen gelegt, um das erlernte Wissen direkt festigen zu können. Eine eigene Datenbankinstallation oder Software wird hier nicht benötigt, da wir für das Erstellen und Absetzen der SQL-Abfragen ein frei nutzbares Online-Tool verwenden. Somit sind auch die Installation und Administration eines bestimmten Datenbanksystems nicht Teil dieses Kurses. Der Kurs richtet sich an komplette Beginner auf diesem Gebiet und primär an Teilnehmer/innen in technischen Berufen oder Ausbildungsfeldern/ Studium; kann aber natürlich auch von

Leuten besucht werden, die einfach interessiert daran sind in diesen Bereich hinein zu schnuppern. Der Kurs findet Online über MS Teams statt. Der Kurs findet in Kooperation mit der vhs Passau statt. Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

dienstags u. freitags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 20.02.
8 Termine, 199,00 €, Online-Seminar

241-55201

Programmieren mit Java

NEU!



Grundlagenkurs

Ralf Sattler

Dieser Kurs bietet einen grundlegenden und umfassenden Einstieg in die Welt der Programmierung für absolute Neulinge. Mit der weit verbreiteten und beliebten Programmiersprache „Java“ lernen wir die Prinzipien der (objektorientierten) Programmierung kennen. Der Kurs wird mit einer kurzen theoretischen Einführung in die Bedeutung von Java beginnen. Schon sehr früh werden wir uns darum kümmern, dass jeder auf seinem Rechner Java-Programme laufen lassen kann. Als Entwicklungswerkzeug wird eine frei erhältliche Version von „IntelliJ“ zum Einsatz kommen; die uns die Programmierarbeit erleichtern wird. Die Grundlagen von Java wie Datentypen, Klassendesign, Fehlerhandling, User-Interaktionen sowie einfache graphische Oberflächen werden wir nach und nach sehr praxisnah anhand kleinerer Anwendungen lernen. In diesem Zusammenhang spielen auch das Testen des geschriebenen Codes über sogenannte Unittests sowie das Debuggen (Suchen nach Fehlern im Programmablauf) eine wichtige Rolle, um das Funktionieren des jeweiligen Programms sicherzustellen. Der Kurs findet Online über MS Teams statt. Der Kurs findet in Kooperation mit der vhs Passau statt.

dienstags u. freitags,
18:30-21:00 Uhr, ab Fr, 12.04.,
8 Termine, 199,00 €, Online-Seminar

Rhetorik

241-56105

Vortragstraining – Mache dein Sprechen zum Erlebnis!

Mit Körper-, Atem- und Stimmtraining

Marcus Feuß

In diesem Workshop lernen Sie die Kriterien kennen, die für ein wirkungsvolles Sprechen und Vortragen vor einem Publikum wichtig sind. Darauf aufbauend wird sehr berufs- und praxisbezogen am individuellen Vortragsstil der Teilnehmenden gearbeitet, damit sie Ansprachen und Reden authentisch und selbstbewusst halten können. Da hierfür auch eine präzise, kräftige Stimme wichtig ist, ist außerdem ein Körper-Atem-Stimmtraining in den Workshop integriert.

Sa, 20.04., 11:00-14:45 Uhr
39,00 €, vhs, Raum 017



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.



Mehr Informationen auf www.vbidr.de/zugangswege

Volksbank in der Region



Herrenberg • Nagold • Rottenburg • Tübingen

241-56106

Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

Der Stimme Leben geben

Marcus Feuß

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, ihre Stimme optimal auf sprechintensive Tage vorzubereiten. Anhand vieler praktischer Übungen wird effektiv an körperlicher Präsenz, funktionaler Atmung und einem resonanzreichen, kräftigen Stimmklang gearbeitet. Ein abschließendes Sprechtraining hilft Ihnen, Ihre Stimme in Zukunft nicht nur kräftig, sondern auch stimmsschonend, abwechslungsreich und lebendig einzusetzen, damit sie ihre Zuhörerschaft in den Bann ziehen und ihr Sprechen zum Erlebnis machen!

Sa, 15.06., 09:00-12:45 Uhr
39,00 €, vhs, Raum 017



Marcus Feuß

Dozent im Fachbereich EDV

Ich bin Workshopleiter für Körper-Atem-Stimm- und Rhetoriktraining im Bereich EDV an der Volkshochschule Tübingen. Meine Ausbildung: Bachelor of Arts im Fach „Sprechkunst und Kommunikationspädagogik“/ Master of Arts im Fach „Sprechkunst“.
 Meine Hobbys sind: Klavier spielen, Skifahren, Lesen, Gesellschaftsspiele, Schnorcheln, Basketball.

*„Erfolg setzt zwei Dinge voraus:
 Klare Ziele und den brennenden Wunsch sie zu erreichen“ –
 Johann Wolfgang von Goethe*

Berufs- und Studienorientierung

241-56221

Wege in den Wunschberuf: Bachelor, Master, Promotion ... ja und dann?

Eva-Martina Maluck, Martina Georg
 Wohin führt mich mein Studium? Was sind meine beruflichen Ziele? Wie kann ich meinem Studium die passende Richtung geben? Und wie gelingt der Übergang in die Arbeitswelt? Soll ich direkt nach dem Bachelor starten? Oder sind ein Master



oder sogar eine Promotion richtig oder gar erforderlich?

Unabhängig davon, ob Sie sich noch im Studium befinden oder es bereits abgeschlossen haben: Wir arbeiten mit Ihnen an zwei halben Tagen an Ihren Wünschen, Interessen, Fähigkeiten und Ihren beruflichen Zielen. Außerdem entwickeln wir mit Ihnen Strategien zur Umsetzung Ihrer beruflichen Pläne.

Do, 20.06., 14:00-17:00 Uhr
Mo, 24.06., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

241-56231

Kompetenzanalyse: Was kann ich und was will ich?

Eva-Martina Maluck

Nach dem Studium beginnt die Suche nach einer Stelle, die zu Ihnen passt und Ihnen gefällt. Welche persönlichen Fähigkeiten schlummern in Ihnen? Welche Schlüssel- und Zusatzqualifikationen haben Sie im und außerhalb Ihres Studiums erworben? Ziel ist es, Ihre gesamten Kompetenzen zu sammeln und zu überlegen, in welcher Form Sie diese in der Bewerbungsphase gut präsentieren. Im Anschluss dürfen Sie sich zu einem persönlichen Gespräch anmelden, in dem wir mit Ihnen Ihr individuelles Kompetenzprofil erarbeiten.

Mo, 06.05., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

241-56241

Kein Hexenwerk: Überzeugend schriftlich bewerben

Vom Studium in den Beruf: Sie müssen und werden sich bewerben.

Martina Georg

Und wie geht das? Wie wecke ich Interesse an mir? Wie überzeuge ich mein Gegenüber davon, dass ich gut passe – zum Unternehmen, zur Organisation und zur Stelle? Wie schaffe ich es, dass ich eingeladen werde und mich zeigen kann?

Das ist kein Hexenwerk!

Sie lernen, wie Sie Stellenangebote in ein sehr gutes Anschreiben „überführen“ und wie eine moderne schriftliche Bewerbung aussieht.

Im Anschluss dürfen Sie uns Ihre Bewerbungen mailen, schicken oder direkt in einem persönlichen Termin mit uns besprechen. Wir geben Ihnen eine individuelle Rückmeldung und Tipps für Ihre passgenaue und erfolgreiche Bewerbung.

Do, 16.05., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



241-56251

Gar nicht erst rauf auf's Glatteis: Vorstellungsgespräche souverän meistern

Martina Georg

Endlich eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Und was kommt jetzt auf mich zu? Was wollen „die“ von mir? Um was geht es in diesem Gespräch? Wir sagen es Ihnen! Wir stellen Ihnen typische Aufgabenstellungen und Fragen vor, die Sie in Vorstellungsgesprächen gestellt bekommen. Und sagen Ihnen, wie Sie diese klug und souverän beantworten. Außerdem geben wir Ihnen Tipps zur passenden Kleidung und zu einem sicheren Auftreten. Im Anschluss dürfen Sie sich zu einem persönlichen Coaching anmelden, in dem wir Sie für Ihr Bewerbungsgespräch individuell vorbereiten.

**Do, 13.06., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017**

Xpert Business

An diesen Online-Seminaren können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen, ohne extra in die Volkshochschule zu kommen. Natürlich werden Sie auch online von einem erfahrenen Dozenten und einem Moderator betreut. Und das Beste: Die Seminare finden garantiert an zweistündigen, festen Terminen statt – egal wie viele Teilnehmer sich dafür angemeldet haben. Alle Kurstermine werden aufgezeichnet und Sie können den Termin jederzeit nachholen.

Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie nach und nach Ihren persönlichen Bildungserfolg. Die Kurse finden immer Dienstag- und Donnerstagabend statt. Optional werden auch Prüfungen angeboten, die in Stuttgart abzulegen sind.

241-56300

Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Vorkenntnisse: Keine
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten mit Xpert Business Zertifikat. Die Prüfung bedarf einer extra Anmeldung und findet in Stuttgart statt.

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.**

**24 Termine, 445,00 €
Online-Seminar**

241-56301

Finanzbuchführung 2

mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Die Prüfung bedarf einer extra Anmeldung, findet in Stuttgart statt und kostet pro Prüfung XPertBusiness 95.00 EUR

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.**

**22 Termine, 410,00 €
Online-Seminar**

241-56302

Finanzbuchführung mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Die Prüfung bedarf einer extra Anmeldung, findet in Stuttgart statt und kostet pro Prüfung XPertBusiness 70.00 EUR

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.**

**16 Termine, 370,00 €
Online-Seminar**

241-56304

Lohn und Gehalt 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der



Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten mit Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.**

24 Termine, 445,00 €, Online-Seminar

241-56305

Lohn und Gehalt 2

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.**

22 Termine, 410,00 €, Online-Seminar

241-56310

Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.**

**20 Termine, 370,00 €
Online-Seminar**



241-56330

Finanzwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.
20 Termine, 370,00 €
Online-Seminar**

241-56340

Einnahmen-Überschuss-Rechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt. Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.
11 Termine, 205,00 €
Online-Seminar**

241-56350

Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen Maßnahmen zu entwickeln.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat



Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.
20 Termine, 370,00 €, Online-Seminar**

241-56360

Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.
20 Termine, 370,00 €, Online-Seminar**



241-56370

Betriebliche Steuerpraxis

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden.

Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: <https://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs24/>

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 05.03.
22 Termine, 410,00 €
Online-Seminar**



EIN FASZINIERENDES BILD- & SOUND-ERLEBNIS

Echte 4K-Realität dank künstlicher Intelligenz.

erhältlich mit 43", 55", 65" & 75"

Mit Motion Xcelerator Turbo+ flüssige Bewegtbildarstellung in 4K-/120-Hz-Qualität

Object Tracking Sound Lite schafft einen virtuellen Sound, der Bewegungen folgen kann

Bluetooth
SMARTER TV

Made for Germany

AGG (43"/55")

AGG (65"/75")

QLED

SAMSUNG
Serie Q73 CAT

Alle Artikel in dieser Werbung wurden zur rechtzeitigen Anlieferung eingekauft. Dennoch kann sich in Einzelfällen die Anlieferung verzögern, oder die Belieferung erfolgt nicht in dem beauftragten Umfang. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass wir einen Artikel aus dieser Werbung nicht oder nicht in ausreichender Menge vorrätig haben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Irrtum, Druckfehler und technische Änderungen vorbehalten. Layout und Satz: www.werbeagentur-pur.de

euronics Elektro Betz

Elektro Betz GmbH | Eberhardstr. 21 | 72072 Tübingen | T 07071 93240
Mo- Fr 09.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr | Sa 09.00 - 13.00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen



Grundbildung

Unsere Grundbildungsangebote richten sich an alle Menschen jeden Alters, die den Anschluss an Bildungsprozesse wieder erlangen möchten und als Erwachsene neue Zugänge zum Weiterlernen suchen. Über die Kernangebote Alphabetisierung vermittelt Grundbildung Kompetenzen, die die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtern.

Besonders ohne Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben fällt die Bewältigung des Alltages schwer. Die vhs Tübingen möchte dabei helfen, diese Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Das Wichtigste zuerst: Wenn Sie einen Menschen in Ihrer Verwandtschaft, unter Freunden, am Arbeitsplatz kennen, von dem Sie annehmen, dass er ein Lese- und Schreibproblem hat: Werden Sie zum „Ermutiger“! Sprechen Sie Ihre Nächsten darauf an und gewähren Sie Ihre Unterstützung. Unsere Grundbildungskurse bieten ganz praktische Hilfestellung – lassen Sie sich beraten.



Grundbildung:

Viola Röder
Tel.: 07071 5603-11
deutsch@vhs-tuebingen.de

241-60700

Lesen und Schreiben

Christina Sy

Für Teilnehmende, die schon flüssig lesen können und ihre Rechtschreibung verbessern möchten.

Es werden eigene Texte verfasst, Rechtschreibregeln erarbeitet und angewandt.

montags 14:15-15:45 Uhr, ab 19.02.
15 Termine, 45,00 €, vhs, Raum 019

241-60701

Lesen und Schreiben

Christina Sy

Für Teilnehmende, die alle Buchstaben kennen und schon einfache Texte lesen und schreiben können.

montags 15:45-16:45 Uhr, ab 19.02.
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 019



241-60702

Lesen und Schreiben

Christina Sy

Die Buchstaben des Alphabets sind Ihnen noch nicht oder nur zum Teil bekannt. Sie haben noch Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben einzelner Wörter und kurzer Sätze. In diesem Kurs wird dies gelernt und erste, einfache Rechtschreibregeln erarbeitet.

montags 16:45-18:15 Uhr, ab 19.02.
15 Termine, 45,00 €, vhs, Raum 019

241-60704

Lesen und Schreiben

Anne Engel

Einfache Buchstaben des Alphabets sind Ihnen bekannt, das Lesen von schwierigen Buchstaben und Buchstabenverbindungen bereitet Ihnen jedoch Mühe. In diesem Kurs vertiefen wir in kleinen Schritten die Buchstabenkenntnis und üben das Lesen und Schreiben von der Silbe zum Wort und zum einfachen Satz.

dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 27.02.
15 Termine, 45,00 €, vhs, Raum 219

241-60707

Lesen und Schreiben

Michaela Erdbeer

Für Teilnehmende, die alle Buchstaben kennen, schon einfache Texte lesen und schreiben können und ihre Rechtschreibung noch verbessern möchten. In diesem Kurs werden einfache bis mittelschwere Texte gelesen, eigene Texte verfasst und das Textverständnis geübt. Zudem werden die grundlegenden Rechtschreibregeln erarbeitet und angewandt.

donnerstags 16:30-17:30 Uhr
ab 22.02., 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 019



Vertrauliche und persönliche Beratung

Viola Röder
Tel.: 07071 5603-11
deutsch@vhs-tuebingen.de





Besser lesen und schreiben gibt Sicherheit



Lesen und Schreiben in kleinen Gruppen

Rufen Sie in der vhs Tübingen an oder schreiben eine E-Mail:
07071 5603-39
grundbildung@vhs-tuebingen.de

- Wenn sich eine Gruppe von 3-6 Personen findet, die gerne zusammen üben möchte, organisieren wir eine Lehrkraft.
- Dieser Kurs kann an allen geeigneten Orten stattfinden: im Stadtteil, am Arbeitsplatz, in der vhs Tübingen, etc.
- Die Kosten richten sich nach der Anzahl und Dauer der Termine.

Lernstudio für Erwachsene

Lesen und Schreiben lernen in der Stadtbücherei Tübingen!

Das Lernstudio ist in die Stadtbücherei Tübingen integriert und ist ein Lernort für Erwachsene, die nicht oder schlecht lesen und schreiben können.

Neben Leichtlese- und Hörmaterialien umfassen die Lernumgebungen im Studio Arbeitsplätze, an denen Lernportale der Grundbildung genutzt werden können. Der Lernbereich Alphabetisierung und Grundbildung bietet Übungen zum Lesen, Schreiben und Rechnen an. Aber auch andere hilfreiche Internetseiten und computergestützte Lernspiele können in der Stadtbücherei ausprobiert werden.

Eine Kursleiterin der vhs Tübingen unterstützt und begleitet das Lernstudio samstags von 10:30-12:30 Uhr.

Das Angebot ist eine Kooperation mit der Stadtbücherei der Universitätsstadt Tübingen.

Wann?

Samstags, von 10:30 Uhr-12:30 Uhr.
Start ist der 02. März 2024



Termine:

02.03., 09.03., 16.03., 13.04., 20.04.,
27.04., 04.05., 18.05., 08.06., 15.06.,
22.06., 29.06., 06.07. 13.07. und 20.07.

Wo?

Stadtbücherei der Universitätsstadt Tübingen, Gruppenraum im 1. Stock, Nonnengasse 19, 72070 Tübingen

Weitere Infos:

Viola Röder
Tel.: 07071 5603-11
deutsch@vhs-tuebingen.de

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE



Außenstellen

Patricia Ulmer-Tempel
Tel.: 07071 5603-43
aussenstellen1@vhs-tuebingen.de

Ammerbuch

Leitung: Anja Schäberle

Paulinenstr. 12/1, 72119 Ammerbuch
E-Mail: ammerbuch@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



241-80001V

Kinaesthetics – Kurs für pflegende Angehörige und ehrenamtlich in der Pflege tätige Menschen

5x, Mi, 10.04., 17:00-21:00 Uhr, ohne Gebühr

241-80002

Winterschnitt an Obstgehölzen und Beerensträucher

Sa, 02.03., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

241-80003

Das Schneiden der Rosen

Sa, 09.03., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

241-80004

Juniriss: Sommerschnitt an Obstbäumen

Sa, 01.06., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

241-80005

Richtiger Schnitt der Ziergehölze

Sa, 14.09., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

241-80300

Auszeit für Frauen mit Pferden und am Pferdestall in Hohenentringen und Umgebung

So, 21.07., 10:00-13:00 Uhr, 28,00 €

241-80301

Pilger-Wandern für Frauen

Sa, 06.04., 13:00-18:00 Uhr, 23,30 €

241-80310

Wildpflanzen im Frühjahr mit Imbiss

Sa, 18.05., 17:00-21:00 Uhr, 24,00 €

241-80311

Wildpflanzen für Küche & Hausapotheke

Fr, 14.06., 19:00-22:00 Uhr, 24,00 €

241-80320

Ausgleichsgymnastik für Frauen

16x, Mo, 19.02., 08:00-09:00 Uhr, 128,00 €

241-80321

Ausgleichsgymnastik für Frauen

16x, Mo, 19.02., 09:00-10:00 Uhr, 128,00 €

241-80322

Ausgleichsgymnastik

14x, Di, 20.02., 19:30-20:30 Uhr, 112,00 €

241-80330

Rückenkraft und Körperhaltung

12x, Mo, 26.02., 18:15-19:15 Uhr, 96,00 €

Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29, bodelshausen@vhs-tuebingen.de

241-81401

English Conversation B2

Kleingruppe

12x, Do, 22.02., 18:30-20:00 Uhr, 120,00 €

Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29, dettenhausen@vhs-tuebingen.de

241-82350

Vinyasa Yoga

15x, Mi, 21.02., 18:45-20:00 Uhr, 150,00 €

241-82360

Leichtathletik, Spiel und Spaß für Kinder von 6-10 Jahren

14x, Mi, 21.02., 15:00-16:00 Uhr, 121,40 €

241-82361

Erlebnisturnen

für Kinder von 4-6 Jahren

12x, Fr, 23.02., 14:00-15:00 Uhr, 104,00 €

241-82362

Erlebnisturnen

für Kinder von 4-6 Jahren

14x, Mi, 21.02., 16:00-17:00 Uhr, 121,40 €

241-82364

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 3 ½ – 4 ½ Jahren

12x, Fr, 23.02., 15:00-16:00 Uhr, 104,00 €

241-82365

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 2 ½ – 3 ½ Jahren

12x, Fr, 23.02., 16:00-17:00 Uhr, 104,00 €

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



241-83200

Zumba® Fitness – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

5x, Mo, 19.02., 19:30-20:30 Uhr, 40,00 €

241-83201

Zumba® Fitness – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

12x, Mo, 08.04., 19:30-20:30 Uhr, 96,00 €

241-83300

Hatha Yoga – für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

11x, Mo, 19.02., 19:00-20:30 Uhr, 132,00 €

241-83301

Hatha Yoga – für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

8x, Mo, 03.06., 19:00-20:30 Uhr, 96,00 €

241-83304

Hatha-Yoga & Qigong

9x, Mo, 19.02., 17:00-18:30 Uhr, 108,00 €

241-83305

Hatha-Yoga

8x, Mi, 21.02., 18:45-20:00 Uhr, 80,00 €

241-83306

Hatha-Yoga

6x, Mi, 06.03., 19:30-21:00 Uhr, 72,00 €

241-83307

Hatha-Yoga

6x, Do, 07.03., 19:30-21:00 Uhr, 72,00 €

241-83308

Hatha-Yoga

9x, Di, 20.02., 17:00-18:30 Uhr, 108,00 €

241-83310

Sommer-Schnupper-Yoga

4x, Mi, 26.06., 19:30-21:00 Uhr, 48,00 €

241-83340

Ganzheitliches Rückentraining

10x, Do, 22.02., 18:30-19:30 Uhr, 80,00 €

241-83341

Ganzheitliches Rückentraining

7x, Do, 06.06., 18:30-19:30 Uhr, 56,00 €

241-83342

Ganzheitliches Rückentraining

10x, Do, 22.02., 19:30-20:30 Uhr, 80,00 €

241-83343

Ganzheitliches Rückentraining

7x, Do, 06.06., 19:30-20:30 Uhr, 56,00 €

241-83345

Sturzprophylaxe

10x, Mo, 19.02., 10:00-11:00 Uhr, 106,60 €

241-83346

Rückenfit

9x, Mi, 28.02., 09:00-10:00 Uhr, 72,00 €

241-83347

Rückenfit

7x, Mi, 05.06., 09:00-10:00 Uhr, 56,00 €

Kirchentellinsfurt

Leitung: Claudia Döcker

Graf-Eberhard-Schule, Sekretariat, Kirchfeldstraße 15, 72138 Kirchentellinsfurt
Auskunft: Tel.: 07121 900338
kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de

Auskunft und Anmeldung:

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



241-84101V

Gürtelrose

Do, 25.04., 19:00-20:00 Uhr, ohne Gebühr

241-84102V

Schilddrüse –

kleines Organ mit großer Wirkung

Do, 29.02., 19:00-20:00 Uhr, ohne Gebühr

241-84201

Nana Workshop

3x, Fr, 12.04., 18:00-22:00 Uhr, 121,30 €

241-84202

Individuelle Schalen aus Wolle filzen

Sa, 09.03., 14:00-18:00 Uhr, 32,00 €

241-84203

Kreative Tonwerkstatt

4x, Fr, 01.03., 18:00-21:00 Uhr, 96,00 €

241-84204

Bodenteppiche aus alten Stoffresten

3x, Fr, 01.03., 18:00-21:00 Uhr, 72,00 €

241-84205

Tschüss Mikroplastik:

Sisal-Küchenhelfer selber machen

Fr, 19.04., 18:00-21:00 Uhr, 24,00 €

241-84206

Schach

5x, Do, 22.02., 10:00-11:30 Uhr, 60,00 €

241-84210

Literatur im Gespräch

6x, Mi, 20.03., 19:00-20:30 Uhr, 72,00 €

241-84300

Die Küche aus Mauritius

Sa, 16.03., 15:15-19:00 Uhr, 30,00 €

241-84301

Karibische Küche

Sa, 15.06., 15:15-19:00 Uhr, 30,00 €

241-84302

Kaffeeverkostung in der

Kirchentellinsfurter Kaffeerösterei

Mi, 20.03., 19:00-21:00 Uhr, 16,00 €

241-84334

Mit Qigong durch das Jahr, Teil 2

Sa, 13.04., 09:30-13:30 Uhr, 32,00 €

241-84336

Qigong – für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

11x, Mo, 08.04., 18:30-19:45 Uhr, 110,00 €

241-84338

Hatha Yoga

10x, Do, 22.02., 18:30-20:00 Uhr, 120,00 €

241-84338Z

Hatha Yoga

7x, Do, 06.06., 18:30-20:00 Uhr, 84,00 €

241-84339

Tai Chi – Yang Style –

für Anfänger/-innen u- Fortgeschrittene

12x, Fr, 01.03., 19:00-20:30 Uhr, 144,00 €

241-84340

Wirbelsäulengymnastik

15x, Mo, 19.02., 18:30-19:30 Uhr, 120,00 €

241-84341

Wirbelsäulengymnastik

15x, Mo, 19.02., 19:30-20:30 Uhr, 120,00 €

241-84350

Line Dance

12x, Mi, 21.02., 15:30-16:30 Uhr, 96,00 €

241-84353

Zumba® Gold –

die leichte Form von Zumba®

12x, Mi, 10.04., 16:30-17:30 Uhr, 96,00 €

241-84354
Full Body Fit
17x, Do, 22.02., 18:30-19:30 Uhr, 136,00 €

241-84365
Nordic Walking
17x, Do, 22.02., 18:00-19:00 Uhr,
102,00 €

241-84380
Wassergymnastik
5x, Fr, 23.02., 20:30-21:15 Uhr, 50,00 €

241-84401
**Spanisch A1.2
mit geringen Vorkenntnissen**
12x, Di, 05.03., 18:30-20:00 Uhr, 120,00 €

241-84402
**Englisch – Auffrischkurs A1 – A2
mit Grundkenntnissen**
12x, Mo, 04.03., 18:30-20:00 Uhr, 120,00 €

241-84601V
Private Altersvorsorge
Do, 06.06., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr

Kusterdingen

Leitung: Birgit Mann

Elsa-Brandström-Str. 18, 72127 Kusterdingen

Auskunft: Tel.: 07071 33323

E-Mail: kusterdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



241-85100
Persisch vegan
Sa, 24.02., 15:00-20:00 Uhr, 40,00 €

241-85101
**Hülsenfrüchte neu entdeckt
Proteinreich, vollwertig, pflanzlich**
Do, 29.02., 16:30-21:30 Uhr, 40,00 €

241-85102
Thai Streetfood
Fr, 19.04., 18:15-22:00 Uhr, 30,00 €

241-85200
Tanzen 60 plus
9x, Di, 20.02., 15:00-16:00 Uhr, 72,00 €

241-85202
Trommeln Schnupperkurs 60 plus
8x, Di, 12.03., 10:00-11:00 Uhr, 74,70 €

241-85214
**Intuitives Malen – Kreativität und
die Kunst im Fluss zu sein.**
Sa, 24.02., 10:00-16:30 Uhr, 60,70 €

241-85215
Collage
Sa, 02.03., 14:00-17:00 Uhr, 28,00 €

241-85216
Deko-Herzen aus Weide
Sa, 20.04., 10:00-16:00 Uhr, 56,00 €

241-85300
Yoga
15x, Mo, 19.02., 18:00-19:30 Uhr, 180,00 €

241-85301
**Hatha-Yoga
mit Schwerpunkt auf die Chakren**
8x, Mo, 19.02., 19:45-21:15 Uhr, 96,00 €

241-85302
Hatha-Yoga
15x, Fr, 23.02., 09:45-11:00 Uhr, 150,00 €

241-85303
**Tief entspannt –
warum eigentlich nicht?**
6x, Mo, 17.06., 19:45-21:45 Uhr, 96,00 €

241-85305
Autogenes Training
10x, Do, 22.02., 16:45-17:45 Uhr, 80,00 €

241-85308
Zumba® Gold
8x, Do, 07.03., 18:15-19:15 Uhr, 64,00 €

241-85310
Jumping Fitness
5x, Mo, 19.02., 17:00-18:00 Uhr, 40,00 €

241-85311
Jumping Fitness
5x, Mo, 19.02., 18:00-19:00 Uhr, 40,00 €

241-85312
Jumping Fitness
5x, Mo, 08.04., 17:00-18:00 Uhr, 40,00 €

241-85313
Jumping Fitness
5x, Mo, 08.04., 18:00-19:00 Uhr, 40,00 €

241-85314
Jumping Fitness
7x, Mo, 03.06., 17:00-18:00 Uhr, 56,00 €

241-85315
Jumping Fitness
7x, Mo, 03.06., 18:00-19:00 Uhr, 56,00 €

241-85322
Pilates
15x, Fr, 23.02., 08:45-09:45 Uhr, 120,00 €

241-85326
**Qigong – für Einsteiger/-innen und
Fortgeschrittene geeignet**
11x, Mo, 08.04., 09:15-10:30 Uhr, 110,00 €

241-85330
Stretching und Faszientraining
13x, Mi, 10.04., 17:15-18:15 Uhr, 104,00 €

241-85331
Stretching und Faszientraining
13x, Mi, 10.04., 18:15-19:15 Uhr, 104,00 €

241-85339
Fit mit Gymnastik für Ältere
15x, Do, 29.02., 09:30-10:30 Uhr, 120,00 €

241-85340
Rückenfit
17x, Mo, 19.02., 18:00-19:00 Uhr, 136,00 €

241-85342
Wirbelsäulengymnastik
15x, Di, 20.02., 16:00-17:00 Uhr, 120,00 €

241-85350
**Gesundheits- und
Ausgleichsgymnastik**
15x, Di, 27.02., 08:30-09:30 Uhr, 120,00 €

241-85359
Fitmix
17x, Mo, 19.02., 19:00-20:00 Uhr, 136,00 €

241-85360
Aquafitness
15x, Mi, 21.02., 15:30-16:15 Uhr, 90,00 €

241-85361
Aquafitness
15x, Mi, 21.02., 16:15-17:00 Uhr, 90,00 €

241-85362
Aquafitness
15x, Mi, 21.02., 17:00-17:45 Uhr, 90,00 €

241-85363
Aqua-Zumba®
12x, Fr, 12.04., 19:00-19:45 Uhr, 72,00 €

241-85364
Aqua-Zumba®
12x, Fr, 12.04., 20:00-20:45 Uhr, 72,00 €

241-85380
**Wildpflanzenführung
im Frühling**
So, 14.04., 16:00-18:30 Uhr, 15,00 €

241-85402
**Französisch
für Wiedereinsteiger/-innen A2.2**
12x, Do, 14.03., 17:00-18:30 Uhr, 120,00 €

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.

Anmeldung:

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



241-86150

Smartphone und Tablet – Grundlagen

Do, 16.05., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr

241-86200

Acrylmalerei: Kleinformatiges für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 13.04., 09:30-17:30 Uhr, 74,70 €

241-86212

Literaturkreis

2x, Fr, 01.03., 08:30-11:45 Uhr, 52,00 €

241-86274

Philosophie im Porträt

Walter Benjamin, Karl Jaspers, Hans
Jonas und Hannah Arendt

4x, Fr, 08.03., 08:30-11:45 Uhr, 104,00 €

241-86300V

Polyneuropathie –

Erkrankung der peripheren Nerven

Do, 18.04., 19:30-20:30 Uhr, ohne Gebühr

241-86304

Bogenschießen – Einführung

4x, Mi, 12.06., 17:00-19:00 Uhr, 64,00 €

241-86305

Hatha-Yoga

12x, Mo, 19.02., 19:15-20:45 Uhr, 144,00 €

241-86306

Yoga

12x, Di, 20.02., 17:45-19:15 Uhr, 144,00 €

241-86307

Yoga

12x, Di, 20.02., 19:30-21:00 Uhr, 144,00 €

241-86320

Bauch-Beine-Po – Körpertraining und Bewegung mit Musik

15x, Mo, 19.02., 18:50-19:50 Uhr, 120,00 €

241-86321

Fit im Alltag – Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

10x, Mo, 19.02., 19:00-20:00 Uhr, 54,80 €

241-86322

Pilates

15x, Di, 20.02., 19:00-20:00 Uhr, 120,00 €

241-86324

deepWork®-Training

16x, Mo, 19.02., 20:00-21:00 Uhr, 128,00 €

241-86331

FitnessMix am Morgen

15x, Do, 22.02., 09:00-10:00 Uhr, 120,00 €

241-86332

Funktionelles Beckenbodentraining für Frauen

15x, Do, 22.02., 10:00-11:00 Uhr, 120,00 €

241-86342

Wirbelsäulengymnastik

15x, Di, 20.02., 18:00-19:00 Uhr, 120,00 €

241-86344

Wirbelsäulengymnastik

15x, Mi, 21.02., 18:30-19:30 Uhr, 120,00 €

241-86346

Wirbelsäulengymnastik

14x, Do, 22.02., 18:30-19:30 Uhr, 112,00 €

241-86347

Wirbelsäulengymnastik

14x, Fr, 23.02., 17:30-18:30 Uhr, 112,00 €

241-86351

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

10x, Fr, 23.02., 14:00-15:00 Uhr, 80,00 €

241-86352

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

10x, Fr, 23.02., 15:15-16:15 Uhr, 80,00 €

241-86353

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

5x, Fr, 07.06., 14:00-15:00 Uhr, 40,00 €

241-86354

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

5x, Fr, 07.06., 15:15-16:15 Uhr, 40,00 €

241-86360

Power Aquawalking und Power Aquajogging

10x, Di, 20.02., 18:30-19:15 Uhr, 70,00 €

241-86362

Kinderschwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren

15x, Di, 20.02., 13:30-14:15 Uhr, 129,00 €

241-86363

Kinderschwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren

15x, Di, 20.02., 14:15-15:00 Uhr, 129,00 €

241-86364

Kinderschwimmkurs mit ersten Schwimmkenntnissen

15x, Di, 20.02., 15:00-15:45 Uhr, 129,00 €

241-86365

Kinderschwimmkurs wassergewöhnte Kinder

15x, Di, 20.02., 15:45-16:30 Uhr, 129,00 €

241-86374

Die Küche aus Mauritius

Fr, 12.04., 18:15-22:00 Uhr, 30,00 €

241-86375

Tapas und Paella

Fr, 28.06., 18:00-21:45 Uhr, 30,00 €

241-86414

Englisch A2.2/B1

10x, Mi, 21.02., 18:30-20:00 Uhr, 100,00 €

241-86415

Let's talk (B2)

14x, Mo, 19.02., 08:15-09:45 Uhr, 140,00 €

241-86416

English Refresher B1/2 Part 8

12x, Mi, 13.03., 17:30-19:00 Uhr, 120,00 €

241-86418

English Conversation C1

14x, Mo, 19.02., 10:00-11:30 Uhr, 140,00 €

241-86420

Französisch B1.1

12x, Di, 05.03., 10:00-11:30 Uhr, 120,00 €

241-86445

Spanisch B1

15x, Di, 27.02., 18:30-20:00 Uhr, 150,00 €

241-86447

Conversación con diferentes textos B2

15x, Mo, 19.02., 19:00-20:30 Uhr, 150,00 €

241-86501

Umgang mit dem Smartphone – langsames Lerntempo

Do, 11.04., 18:00-20:30 Uhr, 26,60 €

241-86502

Einstieg im Umgang mit MS Office

Do, 25.04., 18:00-20:30 Uhr, 26,60 €

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



241-87100

**Arbeitsrecht
verständlich erklärt**

Do, 22.02., 17:00-19:00 Uhr, 13,30 €

241-87101

**Arbeitszeugnisssprache
richtig verstehen**

Do, 07.03., 17:00-19:30 Uhr, 16,70 €

241-87300

Hatha-Yoga

12x, Di, 05.03., 18:00-19:30 Uhr, 144,00 €

241-87301

Kräuterwanderung im Frühjahr

Fr, 26.04., 17:30-19:30 Uhr, 16,00 €

241-87302

**Wassertreten nach Kneipp
und Wildkräuter entdecken**

Sa, 15.06., 11:00-14:00 Uhr, 18,00 €

241-87303

Mit Meditation zu innerer Balance

7x, Mo, 19.02., 18:00-19:30 Uhr, 84,00 €

241-87320

Funktionelles Body – Workout

18x, Mo, 19.02., 19:15-20:15 Uhr, 144,00 €

241-87326

Mama-fit mit Baby

8x, Fr, 23.02., 09:30-10:30 Uhr, 64,00 €

241-87327

Mama-fit mit Baby

8x, Fr, 23.02., 10:45-11:45 Uhr, 64,00 €

241-87328

Mama-fit mit Baby

8x, Fr, 03.05., 09:30-10:30 Uhr, 64,00 €

241-87329

Mama-fit mit Baby

8x, Fr, 03.05., 10:45-11:45 Uhr, 64,00 €

241-87340

Strechung und Faszientraining

7x, Do, 07.03., 10:00-11:00 Uhr, 56,00 €

241-87341

Strechung und Faszientraining

7x, Do, 06.06., 10:00-11:00 Uhr, 56,00 €

241-87351

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

18x, Mo, 19.02., 19:15-20:15 Uhr, 144,00 €

241-87356

Dance-Power

18x, Mo, 19.02., 18:00-19:00 Uhr, 144,00 €

241-87400

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

15x, Di, 20.02., 19:00-20:30 Uhr, 150,00 €

Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664,

Fax: 270668

E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



241-88005

Literatur im Gespräch – Kleingruppe

5x, Mo, 19.02., 20:00-21:30 Uhr, 60,00 €

241-88100

**E-Bike und Pedelec Fahrsicherheits-
training – Kleingruppe**

Sa, 22.06., 14:00-17:00 Uhr, 31,20 €

241-88101

Betriebsbesichtigung Gargiulo GmbH

Fr, 08.03., 09:30-10:30 Uhr, 8,00 €

241-88104

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

Do, 13.06., 17:00-18:30 Uhr, 20,00 €

241-88200

Italienisch für den Urlaub A1.1

2x, Sa, 16.03., 09:00-15:30 Uhr, 86,60 €

241-88201

Blumenmädchenreigen

Fr, 21.06., 15:00-18:30 Uhr, 32,70 €

241-88202

Dekorative Stehlen aus Weide

Mi, 12.06., 18:00-21:30 Uhr, 32,70 €

241-88203

Bienenwachstücher selbst gemacht.

Fr, 15.03., 19:00-22:00 Uhr, 24,00 €

241-88210

Frühlingsstimmung auf der Leinwand

Sa, 24.02., 13:00-17:00 Uhr, 37,30 €

241-88301

**Kräutertag – Wildpflanzenführung im
Frühling mit Zubereiten**

Sa, 04.05., 16:30-21:30 Uhr, 30,00 €

241-88302

**Alte Hausmittel neu entdeckt –
Salben kochen leicht gemacht**

Fr, 07.06., 19:00-22:00 Uhr, 24,00 €

241-88303

**Abendwanderung mit dem Förster
durch den Frühlingwald**

Fr, 17.05., 19:30-22:00 Uhr, 15,00 €

241-88304

Die Praxis der Achtsamkeit

 4 Termin Do, 11.04., 19:30-21:00 Uhr,
48,00 €

241-88305

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

So, 16.06., 16:15-17:30 Uhr, 7,50 €

241-88306

Yoga – Ich bin in Bewegung

15x, Mi, 21.02., 18:30-19:45 Uhr, 150,00 €

241-88320

Pilates

10x, Mi, 21.02., 20:20-21:20 Uhr, 80,00 €

241-88322

**Beckenboden-, Bauch-
und Rückentraining**

10x, Do, 11.04., 18:20-19:20 Uhr, 80,00 €

241-88324

Rücken-Fit – Bewegungen statt schonen

10x, Do, 11.04., 19:30-20:30 Uhr, 80,00 €

241-88350
Fitness für Männer
15x, Mo, 04.03., 20:00-21:00 Uhr, 120,00 €

241-88353
Fitness-Gymnastik
13x, Mi, 21.02., 08:00-09:00 Uhr, 104,00 €

241-88355
Gesundheitsgymnastik 70 plus
13x, Mi, 21.02., 09:00-10:00 Uhr, 104,00 €

241-88359
Stretching und Faszientraining
7x, Do, 07.03., 18:00-19:00 Uhr, 56,00 €

241-88360
Stretching und Faszientraining
7x, Do, 16.05., 18:00-19:00 Uhr, 56,00 €

241-88361
Stretching und Faszientraining
14x, Do, 07.03., 19:00-20:00 Uhr, 112,00 €

241-88362
Tai Chi für Anfänger/-innen
12x, Mo, 04.03., 19:00-20:00 Uhr, 96,00 €

241-88363
Tai Chi für Fortgeschrittene
12x, Mo, 04.03., 20:10-21:40 Uhr, 144,00 €

241-88366
Hula Hoop Fitness – Outdoor
2x, Sa, 27.04., 11:00-13:00 Uhr, 24,00 €

Pliezhausen

Leitung: Jakob Janotta

Musikschule Pliezhausen
Baumsatzstr. 2, 72124 Pliezhausen

Tel: 07127 955400, Fax: 07127 9554025
E-Mail: pliezhausen@vhs-tuebingen.de

Öffnungszeiten: Mo: 9:00-12:30 und

14:00-17:00 Uhr, Di: 9:00-12:30 Uhr,
Do: 9:00-12:30 Uhr

Anmeldung:

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



241-89201
Aquarellmalerei für Fortgeschrittene
6x, Mi, 06.03., 18:30-21:00 Uhr, 120,00 €

241-89202
Aquarellmalerei für Fortgeschrittene
6x, Mi, 12.06., 18:30-21:00 Uhr, 120,00 €

241-89300
Hatha-Yoga
5x, Do, 22.02., 19:00-20:30 Uhr, 60,00 €

241-89308
Qigong – Gesundheit-Schützendem Qigong nach Prof. G. Zhang
10x, Do, 07.03., 09:00-10:00 Uhr, 80,00 €

241-89309
Qigong – Meridian Qigong nach Prof. G. Zhang
10x, Do, 07.03., 10:15-11:15 Uhr, 80,00 €

241-89311
Pilates
16x, Mo, 19.02., 19:00-20:00 Uhr, 128,00 €

241-89322
Fitnesskurs für Männer
17x, Do, 22.02., 19:00-20:30 Uhr, 204,00 €

241-89323
Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness
12x, Fr, 01.03., 08:30-09:30 Uhr, 96,00 €

241-89324
Rhythmische Gymnastik
15x, Do, 22.02., 19:30-20:30 Uhr, 120,00 €

241-89325
Funktionelle Gymnastik
16x, Mo, 19.02., 20:00-21:00 Uhr, 128,00 €

241-89326
Bodyfitness
12x, Di, 05.03., 19:30-20:30 Uhr, 96,00 €

241-89340
Wirbelsäulengymnastik
15x, Di, 20.02., 09:15-10:15 Uhr, 120,00 €

241-89341
Wirbelsäulengymnastik
15x, Di, 20.02., 10:15-11:15 Uhr, 120,00 €

241-89342
Wirbelsäulengymnastik
15x, Mi, 21.02., 09:00-10:00 Uhr, 120,00 €

241-89343
Wirbelsäulengymnastik
15x, Do, 22.02., 09:15-10:15 Uhr, 120,00 €

241-89344
Wirbelsäulengymnastik f. Senior/-innen
15x, Do, 22.02., 10:15-11:15 Uhr, 120,00 €

241-89345
Wirbelsäulengymnastik
15x, Do, 22.02., 18:00-19:00 Uhr, 120,00 €

241-89346
Wirbelsäulengymnastik
15x, Do, 22.02., 19:00-20:00 Uhr, 120,00 €

241-89360
Aquafitness für Frauen
13x, Mo, 26.02., 19:00-19:45 Uhr, 97,50 €

241-89361
Aquafitness für Frauen
13x, Do, 29.02., 19:00-19:45 Uhr, 97,50 €

241-89362
Aquafitness für Frauen
13x, Do, 29.02., 19:50-20:35 Uhr, 97,50 €

241-89363
Aquafitness – auch für Männer moderates Tempo
13x, Mi, 28.02., 14:30-15:15 Uhr, 97,50 €

241-89364
Aquafitness für Frauen
13x, Mo, 26.02., 19:50-20:35 Uhr, 97,50 €

241-89371
Schwimmkurs I für Anfänger ab 5 Jahren
14x, Mo, 19.02., 16:00-16:45 Uhr, 130,90 €

241-89372
Schwimmkurs II für Fortgeschrittene
14x, Mo, 19.02., 16:45-17:30 Uhr, 130,90 €

241-89373
Schwimmkurs III für geübte mit Seepferdchen
14x, Mo, 19.02., 17:30-18:15 Uhr, 130,90 €

vhs macht Bildung vor Ort

Die Volkshochschule ist die größte lokal und regional verankerte öffentliche Weiterbildungseinrichtung. 10 Außenstellen im Landkreis Tübingen bieten unter fachkun-

diger Leitung der Außenstellenleiterinnen vor Ort ein vielfältiges Programm, in dem auch lokale Besonderheiten nicht zu kurz kommen.

So haben die Bürgerinnen und Bürger am Wohnort Zugang zu einer breit gefächerten und innovativen Weiterbildung zu sozial verträglichen Preisen.



1. Allgemeines

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen (Kurse, Vorträge etc.) der Volkshochschule Tübingen e.V. (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenverarbeitung durchgeführt werden.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.

Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen, oder Rücktritt und Widerruf) von Seiten der vhs wie von Seiten der Veranstaltungsteilnehmer/innen bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Anmeldung, Vertragsschluss

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist für die vhs unverbindlich.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung (Vertragsangebot) durch die Teilnehmer/innen erforderlich, soweit nicht im Einzelfall hierauf verzichtet wird (z.B. bei einzelnen Vorträgen). Folgende Anmeldeöglichkeiten stehen zur Verfügung: Persönlich in der Geschäftsstelle oder schriftlich an die vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen oder telefonisch oder per E-Mail oder durch eine Buchung über die vhs-Internetseite www.vhs-tuebingen.de.

Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs (5) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder dadurch, dass die vhs das Vertragsangebot nicht innerhalb von 2 Wochen ablehnt. Eine Anmeldebestätigung erfolgt regelmäßig nicht.

Eine Anmeldung per Telefon (07071 5603-29) oder persönlich ist auch noch nach Kursbeginn möglich, wenn noch ausreichend Plätze frei sind. In diesem Fall erklärt die vhs die Annahme oder Ablehnung sofort.

Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (3) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 2 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

Sollte die Veranstaltung ausfallen oder ausgebaut sein oder sollten Änderungen notwendig werden, erfolgt eine Benachrichtigung durch die vhs.

3. Vertragspartner/-in und Teilnehmer/-innen

Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages (Ziff. 2 Abs.(3)) werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der vhs als Veranstalterin und den anmeldenden Teilnehmer/innen (Vertragspartner/innen) begründet. Die anmeldenden Teilnehmer/innen können das

Recht zur Teilnahme an vhs-Veranstaltungen auch für dritte Personen begründen. Diese sind dann der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines/einer Teilnehmers/Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmer/innen verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen der Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmer/in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgeltes entsteht.

4. Entgelt / Bezahlung

Das Veranstaltungs-Entgelt (Gebühr) ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

Der Entgelt-Anspruch der vhs (Teilnahme-Gebühr) entsteht mit der Anmeldung. Die Teilnahmegebühr soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung (Rechnungstellung) erfolgt nicht.

Die Teilnahmegebühr wird grundsätzlich per Lastschrift nach Kursbeginn abgebucht. In begründeten Ausnahmefällen kann die Gebühr per Überweisung oder per Karte gezahlt werden.

Die Teilnahmegebühr wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Gleiches gilt für den Rücktritt der vhs gem Ziff. 6 (1) und für das Nicht-Einvernehmen gem. Ziff. 6 (2). Weitere Ansprüche gegen die vhs bestehen nicht.

a) Die vhs gewährt Schüler/innen, Auszubildenden, Studierenden, FSJ- und FÖJ-Leistenden, BFD-Leistenden sowie Arbeitslosen, Behinderten und Inhaber/innen der Tübinger Bonus-Card, soweit im Programm nicht etwas anderes ausgewiesen ist, eine Ermäßigung von 10 % auf die Gebühr von Kursen.

b) Es ist nur eine Ermäßigungsart möglich. Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt.

c) Um eine Ermäßigung in Anspruch zu nehmen, ist eine persönliche oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Dabei muss eine entsprechende Bescheinigung direkt bei der Anmeldung vorgelegt oder zugesendet werden (Schüler-/Studentenausweis, Bonuskarte etc.). Bescheinigungen, die erst nach der Abbuchung eingereicht werden, können nicht mehr berücksichtigt werden.

5. Organisatorische Änderungen

Die Teilnehmer/innen haben keinen Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten/eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch für den Fall, dass die Veranstaltung mit den

Namen eines Dozenten/einer Dozentin angeündigt wurde.

Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht.

An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die Mindestzahl der Teilnehmer/innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt beim Fehlen einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung zurücktreten. Kosten entstehen dem/der Vertragspartner/in hierdurch nicht.

Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines/einer Dozenten/Dozentin), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall schuldet der/die Teilnehmer/in das Entgelt (Gebühr) nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in ohne Wert ist.

Wird das geschuldete Entgelt (Ziff. 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und nach ergebnislosem Ablauf dieser Frist vom Vertrag zurücktreten. Der/die Vertragspartner/in schuldet in diesem Fall, vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorganges eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgeltes, höchstens jedoch € 20.-. Dem/der Vertragspartner/in steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

Die vhs kann aus wichtigem Grund gem. § 314 BGB kündigen. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

a) Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin/ den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,

b) Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der vhs,

c) Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),

d) Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,

e) beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmer-/ Vertragspartner/innen

Die Teilnehmer/innen können ohne Begründung vom Veranstaltungsvertrag durch Abmeldung zurücktreten. Für den fristgerechten Zugang der Kündigung sind die Öffnungszeiten des vhs-Sekretariats zu beachten. Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin schriftlich, telefonisch oder persönlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Rücktritt bis drei Werktage vor Beginn des Kurses wird die bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet. Anschließend wird bei Abmeldung bis Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von € 5.- fällig. Bei Rücktritt vor dem zweiten Kurstermin wird die Kursgebühr abzüglich der anteiligen Kursgebühr und einer Bearbeitungsgebühr von € 5.- erstattet. Eine Abmeldung beim Kursleiter oder Kursleiterin genügt nicht, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Vertragspartner/in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Vertragspartner/in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

Der/die Vertragspartner/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar

ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartner/in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in wertlos ist.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Macht der/die Vertragspartner/in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,- trägt der/die Vertragspartner/in die Kosten der Rücksendung.

8. Teilnahmebescheinigung

Der Besuch von Veranstaltungen wird auf Wunsch bescheinigt, wenn regelmäßig teilgenommen wurde (mindestens 80%). Soll die Bescheinigung zugeschickt werden, zahlt der/die Teilnehmer/in die Portokosten.

9. Datenschutz und Urheberrecht

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Familienname, Vorname und Anschrift sowie die Nennung der Bankverbindung sind bei schriftlichen Anmeldungen und persönlichen Anmeldungen, bei denen eine unbare Zahlung des Veranstaltungsentgelts gewünscht wird, zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs erforderlich. Die Angabe der Telefonnummer ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erwünscht.

Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu

eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Eine Löschung erfolgt gemäß den rechtlichen Vorschriften.

Fotografien und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs gestattet; eine Genehmigung des/der jeweiligen Kursleiters/Kursleiterin genügt nicht. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden; Satz 1 gilt entsprechend.

10. Schadenersatzansprüche, Haftung

Schadenersatzansprüche der Vertragspartner/innen oder der Teilnehmer/innen gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Bei Verlust oder Diebstahl während einer Veranstaltung übernimmt die vhs keine Haftung.

Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

11. Aufrechnung

Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

12. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabsprachen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung durch Leitung oder Vorstand der Volkshochschule. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im übrigen wirksam.

Impressum

Programmheft Frühjahr/Sommer 2024

Herausgeber:

Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstraße 18
72072 Tübingen

V.i.S.d.P.:

Fachbereichsleitungen
der vhs Tübingen

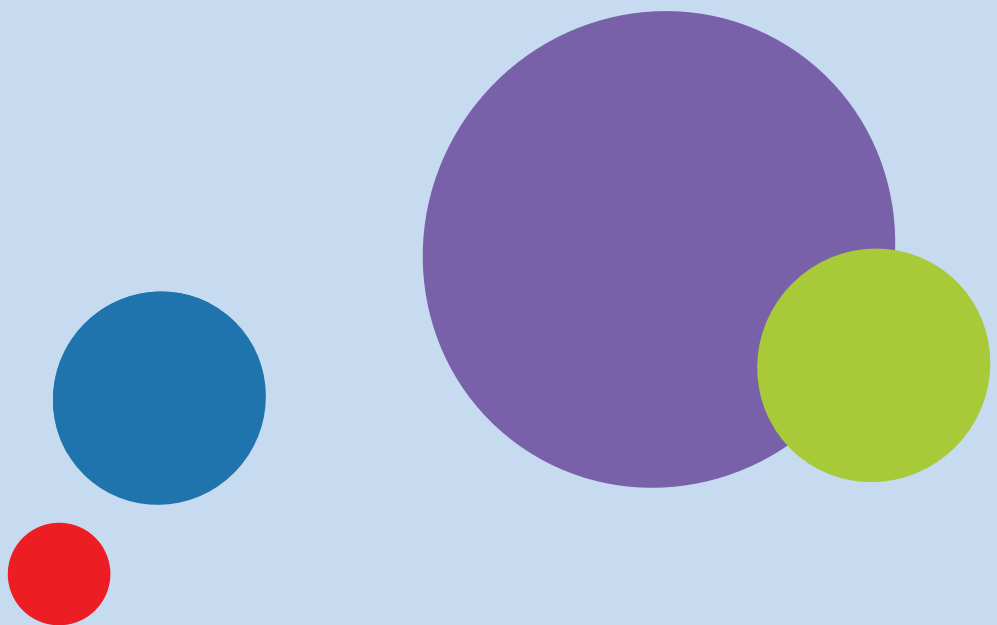
Bildnachweise:

Bildnachweise: S. 7: Bastian Kathan,
S. 12: Rotpunktverlag, S. 16: Max
Julian Raulff, S. 18: Bastian Kathan,
S. 19: Cornelis Theuer, S. 23: Samuel
Johnson Woolf (1934)

Für alle weiteren Bilder wurden uns die Rechte von den Inhabern übertragen oder sie liegen bei der Volkshochschule Tübingen oder sind lizenziert nach CC0.



A					
Abstrakte Malerei	25	I	Italienisch	60	Q
Achtsamkeit	41	Integrationskurse	74	Qi Gong	44
Acrylmalerei	25	Instrumente	33		
Aktzeichnen	29			R	
Alphabetisierung	84	J	Japanisch	64	Recht
Aquafitness	51	Java	80	Region	14
Aquarell	27			Rhetorik	16
Arabisch	54	K	Kampfkunst	52	Rückengesundheit
Außenstellen	86	Keramik	32	Rueda de Casino	45
Ausstellungen	24	KI	76	Rumänisch	37
		Koreanisch	64	Russisch	67
B		Kunstgeschichte	23		
Berufsorientierung	81	Kunsthandwerk	31	S	
Bildende Kunst	25			Salsa	37
		L	Land Art	Schwedisch	68
C		Lernstudio	85	Selbstverteidigung	52
Cajón	34	Lesen und Schreiben	84	SEO	76
ChatGPT	76	Lindy Hop	36	Shibori	33
Chinesisch	55	Literatur, Lyrik	22	Sicherheit	77
Clown	24			Singen	35
Core Training	51	M	Malen	Spanisch	68
Computer	76	Massagetechniken	42	Sprechkunst	23
		Meditation	41	Stadtgänge	17
D		Modern Dance	37		
Dänisch	55	Mosaik	32	T	
Darstellende Kunst	23	Musik	33	Tai Chi	45
Datenbanken	80			Tanz	35
Deutsch	55	N	Natur	6	Türkisch
Deutsche Gebärdensprache	57	Neugriechisch	65		
Digitale Medien	76	Neuhebräisch	66	U	
Drucktechniken	30	Niederländisch	66	Ukulele	34
		Nordic Walking	32	Urban Sketching	30
E		Norwegisch	66		
Englisch	57			V	
Entspannungsmethoden	41	O	Offenes Atelier	28	Verbraucherbildung
Excel	78	Office	78	vhs wissen live	20
		Ölmalen	28	Vietnamesisch	10
F		Outdoor	52	Volkstänze	72
Fitness	45				35
Fotografie	24	P	Persisch	66	W
Französisch	59	Philosophie	16	Wirbelsäulengymnastik	45
		Pilates	50	Wirtschaft	14
G		Politik	12		
Georgisch	60	Polnisch	66	X	
Gesang	35	Porträt	30	Xpert Business	82
Geschichte	12	Portugiesisch	67		
Gesundheitsvorträge	40	Programmieren	79	Y	
Get in touch with art	26			Yoga	42
Gymnastik	45				
		Z	Zeichnen	28	Z
H		Zumba®	39		
Handwerk	31				
Hindi	60				
Holz	31				



Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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