



**Kommunikation
ist der Schlüssel**

Feb – Aug 2025
www.vhs-tuebingen.de

Menschen, die Sicherheit geben.



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. 100
Stichwortverzeichnis	S. 102



Gesellschaft

Schwerpunkt	S. 6
vhs.wissen live	S. 12
Politik und Geschichte	S. 14
Recht	S. 15
Globales Lernen	S. 16
Inklusion	S. 16
Philosophie	S. 18
Welt und Region	S. 19
Natur und Technik	S. 21
Verbraucherbildung	S. 22



Kultur und Gestalten

Literatur	S. 26
Kunstgeschichte	S. 28
Darstellende Kunst	S. 28
Stil und Wirkung	S. 29
Medienpraxis	S. 30
Malen, Zeichnen, Drucktechnik	S. 30
Kunsthandwerk	S. 35
Musik	S. 37
Tanz	S. 39



Gesundheit

Ernährungsbildung	S. 44
Gesundheitsvorträge	S. 45
Kochen und Ernährung	S. 45
Entspannung	S. 46
Yoga	S. 48
Qigong und Tai Chi	S. 50
Gymnastik und Fitness	S. 51
Rund ums Wasser	S. 57
Selbstverteidigung	S. 58
Outdoor	S. 58



Sprachen

Fremdsprachen	S. 60
Deutsch	S. 62
Integrationskurse	S. 80



EDV und Berufliche Bildung

KI / Digitale Medien	S. 82
Einstiegskurse Computer und Smartphone	S. 83
Digital kreativ	S. 84
Office Programme	S. 85
Kommunikation	S. 86
Berufliche Orientierung und Entwicklung	S. 88
Rechnungswesen	S. 89
Xpert Business	S. 90



Grundbildung

Lesen und Schreiben	S. 92
Lernstudio	S. 93



Außenstellen

Außenstellen	S. 94
--------------	-------

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.

Laufend aktualisiert und erweitert finden Sie unser Kursangebot auch im Internet



Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

vielleicht nehmen Sie dieses Programmheft gleich im Januar druckfrisch in die Hand – und unsere guten Wünsche fürs neue Jahr kommen zeitlich genau passend. Vielleicht bekommen Sie das Heft erst im Lauf des Frühjahrs zwischen die Finger, dann kommen Neujahrswünsche ziemlich spät. Doch immer zur richtigen Zeit kommt wohl die Überlegung, was aus unseren Vorsätzen für das neue Jahr wurde und ob es wirklich immer den Jahresanfang braucht, um etwas anzugehen. Eine Sprache lernen oder auffrischen? Etwas für die Gesundheit tun? Sich beruflich fortbilden? Sich intensiver mit einem Thema auseinandersetzen oder der eigenen Kreativität freien Lauf lassen? Für all das kommen unsere neuen Kurse und Vorträge in Tübingen, an unseren zehn Außenstellen im Landkreis oder online vielleicht gerade recht ...

Wenn Sie bereits regelmäßig unsere Kurse belegen, zu unseren rund 10.000 zufriedenen Teilnehmenden pro Semester zählen, der Gang in die vhs für Sie zum Leben dazugehört und Sie die Volkshochschule glatt erfinden würden, wenn es uns nicht schon gäbe, wäre es dann nicht eine Idee, Mitglied im Trägerverein

der vhs Tübingen zu werden? Mit einem steuerlich absetzbaren Jahresbeitrag von 25 Euro unterstützen Sie unsere engagierte Bildungsarbeit und bekommen unser Programmheft zugesandt. Interessiert? – Weitere Infos bekommen Sie auf unserer Webseite und bei uns im Loretto.

Zu unserem Semesterschwerpunkt „Kommunikation ist der Schlüssel“ finden Sie auf den folgenden Seiten eine kurze Einführung und eine Auswahl aus dem vielfältigen Angebot aus allen Fachbereichen – kompakt oder kontinuierlich, drinnen oder draußen. Dass sich viele Türen öffnen, wenn wir miteinander reden, und sich viele Probleme dadurch lösen oder gleich ganz vermeiden lassen, davon bin ich überzeugt. Und dafür stehen auch wir als Volkshochschule. Sollten Sie eine Frage oder ein Problem haben, so sprechen Sie unser Team im Anmeldesekretariat an, unsere Fachbereichsleiterinnen, unsere Hausmeister und unsere Kursleiterinnen und Kursleiter. Denn Kommunikation ist der Schlüssel und wir kommen gerne mit Ihnen ins Gespräch.

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 2025

Semesterbeginn: 17. Februar 2025

Semesterende: 21. September 2025

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

- X = Tübinger Schulferien
- X = Feier- oder vhs-Schließtage

Sommerferien bis 13.09.2025

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 Anmeldesekretariats:

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 für den fristgerechten Zugang einer Abmeldung die Öffnungszeiten des Anmeldesekretariats.

Bankverbindung:

Kreissparkasse Tübingen
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:

Vorsitzende: Kirsten Sonnenschein
Claudia Braun, Ceylin Demirezen,
Ingrid Fischer, Renate Fischer,
Prof. Annika Goeze, Krishna-Sara
Helmle, Andrea Le Lan, Silvia Maier,
Andrea Pfanner, Michael Schilling,
Irene Schuster, Rebecca Tiggemann,
Fotini Zgouros

Leitung:

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

Sekretariat der Leitung:

Susanne Göhring, 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

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

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

Clara Wörner, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Programmassistenz Außenstellen:

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

Programmassistenz Deutsch:

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

Verbraucherbildung:

Susanne Göhring, 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,
Nadine Pernat
anmeldung@vhs-tuebingen.de

Hausmeister: Tel. 5603-42

Matthias Bader, Thomas Jonen,
Tobias Jubke, Andreas Keyser
hausdienst@vhs-tuebingen.de



Gesellschaft



Kultur - Gestalten



Gesundheit



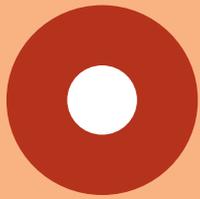
Sprachen



EDV / Beruf



Grundbildung



Semesterschwerpunkt: Kommunikation ist der Schlüssel

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, war die Erkenntnis des Philosophen, Kommunikationswissenschaftlers und Psychotherapeuten Paul Watzlawick. Die Reihe der Forschungsgebiete, denen er sich widmete, verweist schon darauf, dass über Kommunikation in vielen Wissenschaftsfeldern geforscht und gedacht wird. Und wir alle wissen, dass Kommunikation unseren Alltag bestimmt. Im Frühjahr und Sommer 2025 lautet deshalb das Motto des Semesterschwerpunktes „Kommunikation ist der Schlüssel“. In den Kursen, Workshops und Vorträgen geht es um zwischenmenschliche und interkulturelle Kommunikation, um verschiedene Varianten des Ver- und Aushandelns, das Propagieren von Ideen und Überzeugungen, um lokale Sprachvarianten, Kommunikationsmittel, Kommunikationsnetzwerke, Kommunikationsforen, Kommunikationsebenen und die Kommunikation mit sich selbst.

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

Verhandeln und aushandeln



251-10207V

Diplomatie in konfliktreichen Zeiten

kontrapunkt. an der vhs

Dr. Gabi Schlag, Nikos Andreadis
Immer häufiger scheinen gegenwärtig diplomatische Verhandlungen zu zwischenstaatlichen Konflikten zu scheitern. In dem Gespräch zwischen Dr. Gabi Schlag, Experte für Außenpolitik und Diplomatie internationaler Organisationen an der Universität Tübingen, und dem Moderator Nikos Andreadis wird es um folgende Fragen gehen: Was sind zentrale Prinzipien von Diplomatie? Wann und warum scheitern diplomatische Bemühungen, Krieg zu verhindern und gewaltsame Konflikte zu lösen? Was ist notwendig, damit Diplomatie auch heutzutage ihre transformative und friedensstiftende Wirkung entfalten kann?

Di, 13.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

251-10329

Streit im Erbfall?

Außergerichtliche Einigungsmöglichkeiten
und gerichtliche Verfahren

Thomas Lowski

Wer kennt den Satz nicht: Vertragt ihr euch noch oder habt ihr schon geerbt? Die Grün-

de, weshalb im Erbfall Streit entsteht, sind vielfältig. Der Vortrag behandelt die in der Praxis am Häufigsten auftretenden Konstellationen bei Erbstreitigkeiten (z.B. bei Streit innerhalb der Erbengemeinschaft oder bei Ererbung Pflichtteilsberechtigter) und stellt die Vorgehensweisen zur Vermeidung gerichtlicher Verfahren, aber auch den typischen Ablauf entsprechender gerichtlicher Verfahren dar.

Mi, 09.07., 19:30-21:00 Uhr
11,00 €, vhs, Raum 115

251-10205V

Transatlantische Beziehungen: damals, heute – und morgen?

Wohin steuert das deutsch-amerikanische Verhältnis?

Dr. Christopher Beckmann, Jonathan Nowak
Kaum ein zwischenstaatliches Verhältnis war für die Entwicklung Nachkriegsdeutschlands so entscheidend wie das zu den USA – von dem zu unseren französischen Freunden einmal abgesehen. Von Adenauer und der Westbindung über die turbulenten 1970er und 80er hin zur Wiedervereinigung und den komplexen Beziehungen seitdem, wollen wir zu Beginn Donald Trumps zweiter Präsidentschaft fragen: Wie kam es zur Westbindung? Wie gestalteten sich die Transatlantischen Beziehungen im Kalten Krieg, was prägt die Beziehungen zwischen Washington DC und erst Bonn, dann Berlin seit dessen Ende? Wohin steuern die USA unter Donald Trump und was bedeutet das für Deutschland und Europa? Antworten für diese und weitere Fragen suchen Dr. Christopher Beckmann, Referent in der Hauptabteilung Wissenschaftliche

Dienste/ACDP, und Jonathan Nowak, Länderreferent Nordatlantik der Hauptabteilung Europäische und Internationale Zusammenarbeit der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. Neben den Vorträgen wird es genug Raum für Diskussion und Ihre Fragen geben. In Kooperation mit dem Landesbüro Baden-Württemberg der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.

**Di, 25.03.,
18:30-20:30 Uhr**
ohne Gebühr,
vhs, Saal



Überzeugen

251-10209

Die Verteidigung Europas durch seine Stärken

Ein Weckruf

Prof. Dr. Jürgen Wertheimer
Europa, so Jürgen Wertheimer, ist nicht durch kraftmeierische Gesten zu retten, sondern durch die Besinnung auf seine Eigenarten. Der Kontinent nimmt sich seit jeher als Gemeinschaft wahr, die ständigem Wandel unterliegt und zwischen Autonomie und ständigem Wandel schwankt – ohne sich auf ein starres Selbstbild zu verpflichten. Trotz aller Krisen und Kriege liegt darin auch seine Stärke: Seit der Antike hat sich eine einzigartige Kultur der Neugier, Selbstbefragung und Offenheit gebildet, die sich in den vielfältigen kulturellen Zeugnissen Europas spiegelt – von Homer bis in unsere Zeit. Es macht Sinn, dieses Europa so weit wie möglich zu perfektionieren. Denn wengleich wir die ganze Welt nicht retten können, so können wir doch zumindest unsere kleinere permanent verbessern.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Weltethos-Institut.

**Do, 22.05.,
19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr,
Weltethos-Institut,
Hintere Grabenstraße 26**



251-10210V

Thomas Mann: Unterwegs zur Demokratie

Zum 150. Geburtstag des Autoren
am 6. Juni 2025 – Vortrag

Dr. Kurt Oesterle

Thomas Manns Weg zur Demokratie ist verschlungen. Anfänglich noch ein Vertreter obrigkeitstaatlichen Denkens, wurde er nach der Ermordung von Außenministers Walter Rathenau durch Rechtsradikale im Jahr 1922 zum gewichtigsten Fürsprecher der Demokratie unter Deutschlands Schriftstellern. Die letzten Zweifel ließ er jedoch erst im amerikanischen Exil hinter sich. Seine Entwicklung zum Demokraten und Republikaner hat er in der grandiosen Rede „Deutschland und die Deutschen“ niedergelegt, die er bald nach Kriegsende 1945 in mehreren Städten der USA hielt. Diese und andere seiner Arbeiten zum demokratisch-republikanischen Komplex werden im Vortrag vorgestellt und zur Diskussion gestellt. Thomas Manns 150. Geburtstag dürfte wohl der richtige Anlass dafür sein – zumal dieser auch noch in Zeiten fällt, in denen antidemokratisches Denken und Fühlen in Deutschland wieder verstärkt um sich greifen.

**Di, 27.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**



Kommunikation in und mit Medien

251-10016V

Pop-up-Propaganda

Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Irina Rastorgueva

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftun-

gen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlikritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung. Eine Veranstaltung in der Reihe „vhs. wissen live“.

**So, 16.03.,
19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr,
Online**



251-11112V

Was ist Amateurfunk heute?

Christoph Herzog

Die drahtlose Übertragung von Nachrichten fasziniert die Menschheit seit jeher. 1897, also vor mehr als 125 Jahren, wurde die erste Funkübertragung dokumentiert. Daraus entwickelten sich Radio, Fernsehen, Funkverbindungen mit Raumschiffen, Handy, WLAN usw. Der Amateurfunk war oft Vorreiter und ist immer noch ein großes Experimentier- und Versuchsfeld, er ist offiziell international anerkannt und bietet vielfältige Betätigungsmöglichkeiten. Mit einer Lizenz der Bundesnetzagentur darf man z.B. Funkgeräte und Antennen verschiedenster Art selbst bauen, weltweit Kontakte pflegen, morsen oder sprechen oder Texte oder bewegte Bilder übertragen. Christoph Herzog und weitere Mitglieder des Ortsverbandes Tübingen des Deutschen Amateur Radio Clubs (DARC) geben einen Überblick über die Möglichkeiten im Amateurfunk. Eine Woche nach dieser Info-Veranstaltung beginnt ein Kurs, den man bei der Bundesnetzagentur mit einer Prüfung zur Amateurfunk-Lizenz abschließen kann.

Anmeldung per E-Mail erwünscht:
DO8CG@darc.de

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ortsverband Tübingen des DARC.

Veranstaltungsort: Vereinsheim des Ortsverbandes Tübingen (P12) des DARC, Luise-Wetzel-Weg 1

**Mo, 24.03.,
19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Vereins-
heim des DARC,
Luise-Wetzel-Weg 1**



Kommunikation mit KI

251-50000

Künstliche Intelligenz in Beruf und Alltag

ChatGPT und Co. verstehen und nutzen

Dr. Fabian Erhardt

Generative KI wie ChatGPT oder Google Gemini verändert, wie wir kommunizieren, arbeiten und kreativ werden – doch was steckt dahinter? Der vom RHET AI Center der Universität Tübingen veranstaltete Kurs gibt Ihnen Einblick in die Chancen und Grenzen dieser Technologie. Expert/-innen vermitteln neueste Erkenntnisse aus der Forschung praxisnah und zeigen, wie Sie KI-Werkzeuge zur Text- und Bilderstellung sinnvoll für Beruf und Alltag nutzen können. Sie lernen, eigene Eingaben („Prompts“) zu optimieren, die Ergebnisse zu bewerten und die Stärken wie Schwächen der Systeme zu erkennen. Dabei wird klar: KI kann eine große Hilfe sein, erfordert aber immer menschliches Urteilsvermögen. Bitte mitbringen: eigener Laptop oder Tablet, ein Smartphone reicht nicht aus.

**Do, 10.04., 17:00-21:15 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 112**

251-50003

Kommunikation 2.0

Wie KI hilft, in jedem Dialog zu glänzen

Michael Fred Nothdurft

Schwierige Gespräche gehören der Vergangenheit an! Lernen Sie, wie Sie mithilfe KI-gestützter Übungen Konflikte im Berufs- und Privatleben souverän meistern, klare Botschaften senden und Ihre Gesprächsführung optimieren. Hinweis: Ein Login für ChatGPT sowie ein Google-Account sind sinnvoll, jedoch nicht Voraussetzung

**Di, 24.06., 18:30-20:00 Uhr
16,00 €, Online**



Interkulturelle Kommunikation

251-10720V

Geschichten aus der israelischen und arabischen Welt

Komm an den Tisch unter den Mandelbäumen – Erzählabend mit Musik

Revital Herzog

Mit »Komm an den Tisch unter den Mandelbäumen« bietet Revital Herzog, angesichts der wieder aufgeflamten Gewalt im Nahen Osten, Melodien und heitere Geschichten aus der jüdischen und arabischen Welt an. Sie sagt: „Wir sind durch politische Propaganda zu Feinden gemacht worden. Doch uns, Israelis und Araber, verbindet auch die Kultur, die gemeinsamen Wurzeln, die Herkunft unserer Sprachen...“. Als Künstlerin bietet sie keine politischen Lösungen an, aber ihre Geschichten geben Hoffnung auf die Möglichkeit des Miteinanders.

**Di, 08.04., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

251-10725V

Kultur ist mehr als SpracheSchlüssel zur Interkulturellen
Kommunikation – Vortrag

Dr. Hanna-Maria Schmalenbach

Freundschaftliche Beziehungen mit Menschen aus anderen Kulturen können trotz gemeinsamer Sprachkenntnisse dennoch an mangelndem Verständnis zerbrechen. Und auch im beruflichen Kontext kann es zu Missverständnissen unterhalb der Sprachebene kommen, die die Zusammenarbeit erschweren. Woran liegt das? Der Vortrag soll Ihnen einige Schlüssel zur tieferen Verständigung über Kulturgrenzen hinweg in die Hand geben.

**Di, 20.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

251-10726

Einander verstehen: Interkulturelle Kommunikation

Workshop

Dr. Hanna-Maria Schmalenbach

Was macht die Verständigung über Kulturgrenzen hinweg so schwer? In diesem Kurs wollen wir den Schlüsselaspekten der interkulturellen Kommunikation auf den Grund gehen und dabei ganz nah an der Praxis bleiben. Es wäre eine besondere Bereicherung für alle Teilnehmenden, wenn sich in diesem Seminar Personen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen begegnen und gemeinsam darüber nachdenken könnten, wie die Verständigung gelingen kann.

**Fr, 04.07., 18:00-20:15 Uhr
Sa, 05.07., 10:00-15:15 Uhr
So, 06.07., 14:00-16:15 Uhr
69,00 €, vhs, Raum 117****Zwischenmenschliche
Kommunikation**

251-56107

**Gewaltfrei und wertschätzend
kommunizieren**

Eva Wagner

In der täglichen Kommunikation kommt es oft zu Missverständnissen oder Spannungen. Das führt häufig zu unnötigen Konflikten. Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg bietet einen klaren Rahmen, um respektvolle, authentische und empathische Gespräche zu führen. In diesem Training lernen Sie, die vier Bausteine der GFK bewusst und wertschätzend anzuwenden. Sie erfahren, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse klar ausdrücken, ohne Ihr Gegenüber zu verletzen, und gleichzeitig offen für die Bedürfnisse anderer zu bleiben. Sie üben, Urteile und Vorwürfe zu vermeiden und stattdessen auf ehrliche Beobachtungen und Gefühle zu fokussieren, um Missverständnisse und Konflikte frühzeitig zu lösen.

**Sa, 17.05., 09:00-16:30 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 109**

251-56109

GesprächsführungEffektiv kommunizieren,
Wünsche selbstsicher äußern

Heiderose Kast

Gespräche im persönlichen und beruflichen Bereich gestalten sich manchmal schwierig. Aus einem falsch verstandenen Harmoniebedürfnis heraus werden Konflikte vermieden und Probleme nicht angesprochen. Ein aggressives oder provokatives Auftreten kann die Beziehung zu anderen Personen belasten. Wie lassen sich Gespräche positiv gestalten? Wie kann man Wünsche und Bedürfnisse selbstsicher äußern? Wie kann über eine effektive Kommunikation die Beziehung zum Gesprächspartner verbessert werden? Mit Informationen, Gesprächen und Übungsbeispielen wird die Gesprächskompetenz der Teilnehmenden gestärkt.

**Sa, 29.03., 09:15-16:45 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 117****Nonverbale Kommunikation**

251-20928

**Modern Dance, Improvisation
und Gestaltung**

Iris Braun-Schärdel

Der Körper spricht: Kommunikation durch Haltungen, Bewegungen, Gesten. Diese Vorgänge bewusst zu machen, den Bewegungen nachzuspüren, ihren emotionalen Gehalt wahrzunehmen ist zentraler Bestandteil dieses Kurses. 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 20.02., 13 Termine
156,00 €, vhs, Saal****Yoga Flow für zwei**Partner/-innen Yoga mit
spielerischer Verbindung

Melanie Mahler

Gemeinsam mit einer dir lieben Person wirst du in dieser Yoga-Einheit durch Atemübungen, Meditationsübungen und Körperhaltungen geführt. Der Kurs fördert Achtsamkeit, Gleichgewicht und Flexibilität und bietet gleichzeitig eine spielerische Atmosphäre, die die Kommunikation und das Gefühl der Verbundenheit zwischen den Partner/-innen fördert. Die gemeinsamen Körperhaltungen stärken das gegenseitige Vertrauen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber. Die einzelnen Veranstaltungen bauen nicht

aufeinander auf. Anmeldung nur paarweise und per Mail/Telefon möglich. Preis pro Einzelperson.

251-31480

**Sa, 17.05., 10:00-12:00 Uhr
19,00 €, vhs, Raum 114**

251-31481

**Sa, 05.07., 10:00-12:00 Uhr
19,00 €, vhs, Raum 114**

251-31482

**Sa, 19.07., 10:00-12:00 Uhr
19,00 €, vhs, Raum 310****Vernetzen**

251-20703V

Gottfried van SwietenEin Einblick in das Leben des großen
Musikförderers der Wiener und Berliner
Klassik – Vortrag mit Musikbeispielen

Katharina Brendler

Wer es als Musiker, Tänzer oder bildender Künstler heutzutage zu etwas bringen will, der weiß: Ohne Networking geht es nicht. Wir machen Werbung auf Websites und Social Media, wo wir uns mit nur einem Mausklick mit Gleichgesinnten und Förderern ver-

netzen und austauschen können. Wie aber hat so etwas vor ein paar hundert Jahren funktioniert, im Zeitalter von Postkutschen und Brieftauben? Lassen Sie sich einen Einblick geben in das Leben eines der vermutlich bekanntesten „Networkern“ in der Musikwelt des späten 18. und frühen 19. Jahrhunderts: Gottfried van Swieten, ohne den ganz zweifellos die Karrieren von Komponisten wie Mozart, Haydn, Beethoven und Zeitgenossen einen anderen Weg eingeschlagen hätten – selbstverständlich mit ganz viel Musik zum Anhören und Erleben.

**Di, 24.06., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

251-10772

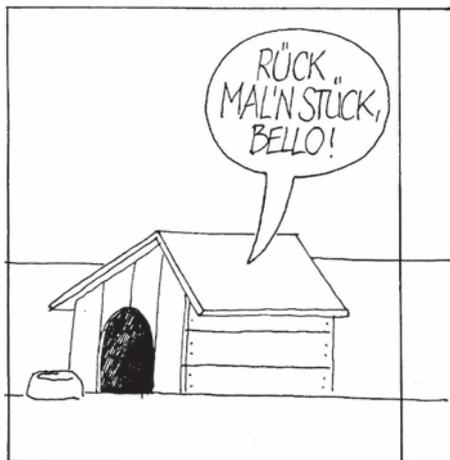
**Wie wollen wir
in Zukunft wohnen**Darf's ein bisschen weniger sein?
GesprächsrundeBürgerprojekt Zukunft Tübingen,
Stadtseniorenrat

Darf's ein bisschen weniger sein? – Diese im Einkaufsladen eher ungewohnte Frage stellen sich immer mehr Menschen in Bezug auf ihre Wohnsituation. Wenn die Kinder aus dem Haus oder sogar Partner oder Partnerin verstorben sind, fühlt sich oft die bisher gut gefüllte Wohnung oder das Haus seltsam an. Wie soll es weiter gehen? Umziehen? Umbauen? Jemanden zur Hilfe mit hereinnehmen? Und all die Dinge, die dann vielleicht nicht mehr in die Wohnung



passen! Andererseits: Es wäre weniger zu putzen, weniger aufzuräumen, weniger Heizung zu bezahlen. In der Gesprächsrunde können Menschen, die sich mit der Eingangsfrage auseinander setzen, über Ängste, Vorbehalte und Hoffnungen reden und auch auf neue Ideen kommen.

Di, 18.03., 17:00-19:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115



Kommunikation in Tübingen

251-10944

Kommunikatives Tübingen

Stadtführung

Andrea Bachmann

Man kann nicht nicht kommunizieren. Schon gar nicht in einer Stadt wie Tübingen. Da ist jedes Ladenschild eine Botschaft. Kneipen und Cafés sind Kommunikationsorte. Verlage und Buchhandlungen sorgen für Kommunikation auf hohem Niveau. Wie kommunizierte man in Zeiten ohne Zeitung und Internet? In Tübingen hat man der Kommunikation sogar ein Denkmal gesetzt. Ein Stadtspaziergang als wilde kommunikative Mischung aus Geschichte, Kunst und Literatur.

Fr, 23.05., 15:00-17:00 Uhr, 15,00 €
Treffpunkt wird vor dem Kurs per E-Mail mitgeteilt

Varianten des Deutschen

251-10914V

Schwäbisch

eine Sprache mit regionaler Herkunft und europäischer Weite

Albrecht Fetzer

Der Vortrag zeigt, wie die schwäbische Sprache entstanden ist und welche besonderen Merkmale sie entwickelt hat. Der Referent, Pfr. i. R. Albrecht Fetzer wirft einen Blick auf die besonderen Wörter des Schwäbischen und ebenso auf die hoch entwickelten Laute dieser Sprache. Die zahlreichen, aber kaum bekannten Beziehungen des Schwäbischen zu den europäischen Nachbarsprachen geben ihm einen weiten Horizont. Das Schwäbische erleichtert dadurch auch den Zugang zu Fremd-

sprachen. Der Referent ist ein Kenner der schwäbischen Literatur und hat ein Wörterbuch und eine Grammatik zur schwäbischen Sprache veröffentlicht.

Di, 11.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal

251-10915V

Auf den Spuren des Jiddischen

Katarzyna Martinovic

Vor dem Zweiten Weltkrieg wurde Jiddisch von ca. 12 Millionen Juden im Alltag gesprochen. In der öffentlichen Wahrnehmung wird die jiddische Kultur oft auf Klezmer-Musik und idyllische Erinnerungen an eine jüdische Kleinstadt – das Shtetl – reduziert. Dies ist zwar eindeutig ein wichtiger Teil davon, aber die Welt der jiddischen Sprache ist viel umfangreicher und komplexer. Es ist der Schlüssel zu einer faszinierenden Kultur, die vor 1.000 Jahren im Rheinland entstand und in Osteuropa zur Blüte kam.

Di, 01.07., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal

251-41620

Crashkurs Jiddisch

Katarzyna Martinovic

„Meschugge, Chuzpe, Tacheles“ – diese Wörter sind nur einige Spuren des Jiddischen in der deutschen Sprache. Als Hybride aus Mittelhochdeutsch, Hebräisch, slawischen und anderen Sprachen ist Jiddisch ein Genuss für alle Sprachliebhaber. Es ist eine lebendige Kultursprache, der wir im Crashkurs durch Buchstaben, erste Konversationen, traditionelle jiddische Lieder und einfache literarische Werke begegnen werden.

Sa, 28.06., 09:30-12:00 Uhr
Sa, 05.07., 09:30-12:00 Uhr
36,00 €, vhs, Raum 111

251-10780

Leicht schreiben und leicht sprechen

Kompaktkurs

Katrin Dela Fonte

Wie kommuniziere ich so, dass mein Gegenüber mich verstehen kann? Lange Texte und Sätze oder viele Fachbegriffe erschweren das Verständnis, insbesondere für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Leichte Sprache ist ein Hilfsmittel, um Informationen barrierefrei zur Verfügung zu stellen und damit Teilhabe zu ermöglichen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundregeln der Leichten Sprache kennen und üben deren Anwendung – sowohl in geschriebenen Texten als auch beim Sprechen.

Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergeben.

Mi, 07.05., 08:30-12:30 Uhr
40,00 €, Online

Sich über und mit Literatur austauschen



251-10208V

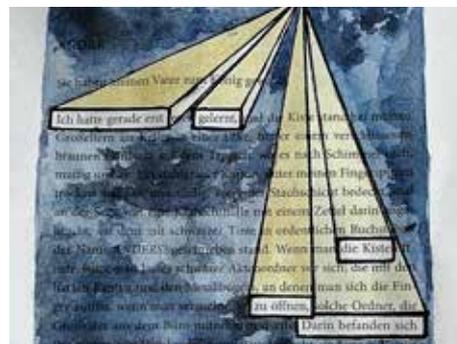
Freud und Leid beim Schreiben historischer Romane

Kontrapunkt an der vhs

Prof. Dr. Katrin Simona Knopp, Nikos Andreadis

Die Autorin Katrin Knopp entführt die Leser/-innen in ihrem historischen Roman „Spices & Fire – Scents of London“ (Einhorn-Verlag, 2024) in die Zeit um 1888. Im Zentrum der Geschichte steht eine junge Frau, die mehr und mehr mit den Konventionen brechen muss, um ein ihr gemäßes Leben führen zu können. Im Gespräch mit Nikos Andreadis wird die Autorin zum einen Auskunft geben über das Verhältnis von Fiktion und historischer Realität, über die Problemstellung, Personen im Roman so darzustellen, dass sie aus heutiger Sicht glaubwürdig in einer zurückliegenden Epoche agieren, und über andere Fallstricke beim Schreiben historischer Romane. Illustriert werden ihre Ausführungen durch Textpassagen aus dem Roman.

Di, 01.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



251-20517

Blackout Poetry

Jana Eisele

„Schreiben ist leicht – man muss nur die falschen Wörter weglassen.“ (Mark Twain) Genau das wollen wir in diesem Kurs tun. Für alle, die eigentlich gerne Gedichte schreiben würden, aber vor einem leeren Blatt Papier kapitulieren, ist Blackout Poetry genau das Richtige. Auf Buch- oder Zeitungsseiten finden wir die richtigen Worte (oder sie finden uns!), der Rest wird geschwärzt. So entstehen einzigartige und überraschende kurze Gedichte, die zusätzlich mit Zeichnungen, Mustern oder Collageelementen versehen werden können. Bitte mitbringen: schwarzen Marker und schwarzen Fineliner, Bleistifte, Lineal, Radiergummi

Do, 15.05., 18:00-20:30 Uhr
23,00 €, vhs, Raum 211



251-20144

Ein Abend voller Lesetipps

Online-Kurs

Ursula Schäfer

Es tut immer wohl, sich in ein gutes Buch zu vertiefen und in ferne Welten abzutauchen. Bei unserem Online- Bücherabend wollen wir gemeinsam Lesetipps austauschen. Bringen Sie gerne Ihre Lieblingsbücher mit und teilen Sie persönliche Empfehlungen mit der Gruppe. Ob Abenteuerroman, Liebesgeschichte oder Krimi, ob anspruchsvolle Literatur oder gute Unterhaltung: Es gibt für jeden Geschmack das passende Buch. Lassen wir uns bei diesem virtuellen Bücherabend in entspannter Atmosphäre von interessanten Geschichten inspirieren und zum Lesen verführen!

Mi, 02.04., 18:30-20:00 Uhr
12,00 €, Online



Kommunikativ präsentieren

251-56102

Vortragstraining – Mach 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, 24.05., 10:00-13:45 Uhr
39,00 €, vhs, Raum 109

251-56232

Gar nicht erst rauf aufs 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.

Mo, 05.05., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

Kommunikation im Beruf

251-56103

Zielführend kommunizieren

Teambesprechungen spielerisch meistern!
Kommunikationstraining

Marcus Feuß

Teambesprechungen gestalten sich häufig unstrukturiert und schwierig. Die Teilnehmenden haben mitunter das Gefühl nicht wertgeschätzt oder übergangen zu werden. Darunter leidet häufig die Effektivität der Meetings und/oder das Verhältnis der Gesprächspartner untereinander. In diesem Seminar lernen Sie daher, die Grundsätze einer konfliktvermeidenden, zielführenden Kommunikation auf Augenhöhe kennen. Hierbei werden u.a. wichtige Themen wie Feedbackregeln, aktives Zuhören und der souveräne Umgang mit verbalen Angriffen erläutert. Ein konzentriertes Stimm- und Sprechtraining rundet das Seminar ab, damit die Teilnehmenden lernen in Zukunft gekonnt, souverän und selbstbewusst zu kommunizieren und ihre Besprechungen angenehmer und effektiver zu gestalten.

Sa, 05.07., 10:00-14:30 Uhr
47,00 €, vhs, Raum 109

251-56106

Feedback geben & nehmen

Eva Wagner

Effektives Feedback – der Schlüssel zu Wachstum und Zusammenarbeit. Gutes Feedback stärkt nicht nur die Motivation & Leistung, sondern fördert auch eine offene und konstruktive Zusammenarbeit. Doch oft fehlt die richtige Technik, um Feedback klar, respektvoll & zielführend zu vermitteln.

In diesem Training lernen Sie, was gutes Feedback ausmacht. Sie lernen Feedback strukturiert zu geben und anzunehmen: Sie erarbeiten, wie Sie Rückmeldungen so formulieren, dass sie wertschätzend und motivierend sind, aber auch klar auf Verbesserungsmöglichkeiten hinweisen. Ebenso wichtig ist der Umgang mit erhaltenem Feedback – Sie lernen, es offen aufzunehmen, richtig einzuordnen und gewinnbringend in Ihre Arbeit zu integrieren.

Sa, 29.03., 09:00-16:30 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 109

Alle Veranstaltungen

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

Im Gespräch gestalten

251-20407

Stilvoll durch Beruf und Alltag

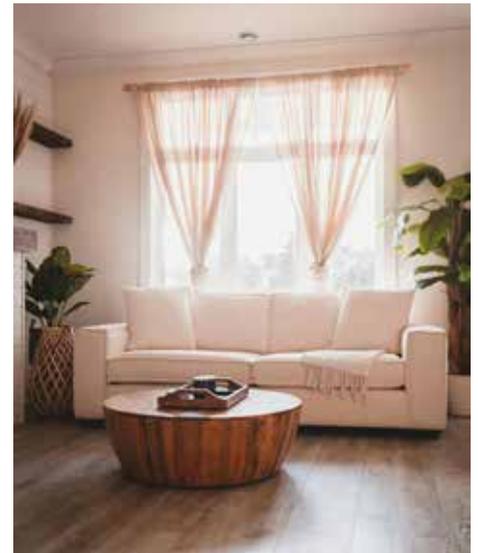
Für Frauen

Anke Reichel

Wählen Sie Ihre Kleiderschnitte mit Achtsamkeit – und der morgendliche Stress bei der Kleiderwahl hat ein Ende! Jede von uns hat ihre kleinen Figurproblemchen. 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, gerne Kleidungsstücke, die Ihnen Probleme bereiten.

www.stilberatung-reichel.de

Sa, 05.07., 10:00-14:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 218



251-20408

Schaffe ein harmonisches Zuhause

Anika Rother

Du möchtest dein Zuhause neu gestalten und suchst nach Inspiration, wie Farben, Formen, Muster, Möbel und Materialien perfekt aufeinander abgestimmt werden können? In diesem Kurs lernst Du, wie Du deine Räume professionell und mit kreativem Gespür stilvoll gestalten kannst. Was erwartet Dich? Entwickle Dein individuelles Raum- und Einrichtungskonzept und kreiere eine Umgebung, die Entspannung und neue Energie schenkt. Erfahre, wie Du Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung gezielt einsetzt, um ein harmonisches Gesamtbild zu schaffen. Entdecke Tipps und Tricks, um die verschiedenen Bereiche Deines Hauses stimmig in Sze-

ne zu setzen. Erschaffe Räume, die nicht nur schön aussehen, sondern auch perfekt auf Deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Am letzten Kurstag besteht die Möglichkeit, Deine eigenen Räume in der Gruppe zu besprechen und hilfreiche Anregungen zu erhalten. Bitte beachten Sie die Angaben auf unserer Webseite, was in den Kurs mitgebracht werden sollte. Kleingruppe 6-9 Personen.

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.03.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 117**

Kunst im Diskussionsprozess



251-20309V

Caspar David Friedrich (1774-1820) und die Frühromantik

Das Werk im Überblick mit Anmerkungen zum 250. Geburtstag

CHC Geiselhart

1974 begann mit der ersten großen Ausstellung der Hamburger Kunsthalle die Wiederentdeckung des Malers Caspar David Friedrich. Zugleich rückte die Zeit um 1800 ganz neu in den Blick der kunsthistorischen Forschung. Die Kunsthalle Hamburg entwickelte damals den großen Ausstellungszyklus „Kunst um 1800“, der auch Phillip Otto Runge, Francesco de Goya, William Blake, William Turner u.a.m. neu betrachtet in die Öffentlichkeit brachte. 2024, zum 250. Geburtstag von Caspar David Friedrich, widmete die Hamburger Kunsthalle erneut diesem Maler eine große Ausstellung. In dem Vortrag wollen wir einerseits einen Überblick über Friedrichs Bildwerke geben, andererseits interessiert uns, ob und wie sich der kunstgeschichtliche Blick auf den Maler in der Zeit zwischen 1974 und 2024 verändert hat.

**Di, 18.02., 19:00-21:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

Gut mit sich selber kommunizieren

251-10610V

Das Geheimnis intuitiver Kommunikation

Prof. Dr. Bernd Tesch

Viele Menschen tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen. Wenn wir uns bewusst machen können, auf welche Kommunikationswege sich unsere jeweilige aktuelle Entscheidung gründet, fällt es uns eventuell leichter, sie zu treffen und zu ihr zu stehen. In meinem Vortrag gehe ich auf einige grundlegende Verständigungskategorien ein, die unser Handeln und damit unsere Entscheidungen leiten können: soziale Ver-

ständigung auf Grundlage expliziten und impliziten Wissens, intuitive Verständigung auf Grundlage emotionaler Intelligenz.

**Di, 06.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

251-31122

Stärkung unserer Resilienzfähigkeit

durch Achtsamkeit und Meditation

Heike Strathausen

Emotionale Belastungen oder unvorhergesehene Ereignisse können uns oft vor großen Herausforderungen stellen. Meditation und Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit, mehr Gelassenheit und Klarheit über unsere Gefühle zu entwickeln und fördert unsere Resilienzfähigkeit, die eigene Widerstandsfähigkeit. Bei einer geringen Resilienz können sich Stress und intensive Belastung leichter gesundheitlich bemerkbar machen. Im Kurs lernen wir, wie mit einfachen geeigneten Übungen unseren (Berufs-)Alltag besser bewältigen können. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte warme Decke, Socken und Kissen mitbringen.

**freitags 18:00-19:30 Uhr, ab 14.03.
4 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313**



251-31133

Entspannt wegträumen

Fantasiereise mit Klang und Formeln des Autogenen Trainings

Jessica Ascher

Mach es dir bequem, schließe die Augen und lass dich von mir auf eine wohltuende 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.

**Mo, 30.06., 19:00-20:15 Uhr
10,00 €, Online**

251-31136

Mehr Gelassenheit im Alltag

SOS-Techniken aus der Angst

Christine Jirikovsky

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, mit einfachen und achtsamen Übungen innere Ruhe und mehr Gelassenheit zu fördern und dem Teufelskreis der Angst zu entkommen. Du lernst SOS-Techniken kennen, die in Momenten der Angst und Anspannung leicht anzuwenden sind und dir helfen, dich schnell zu stabilisieren. So erhältst du die Chance, Schritt für Schritt wieder mehr Selbstvertrauen und Zuversicht in deinen Alltag zu bringen – damit du die Dinge wieder selbst in die Hand nehmen kannst.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen und bequeme Kleidung.

**Fr, 04.04., 18:00-20:00 Uhr
16,00 €, vhs, Raum 114**

251-31137

Adieu Stress – Immer höher, immer schneller?

Stressbewältigung und Entspannung

Jessica Ascher

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 Stresstest, Tools aus dem Stressmanagement, Achtsamkeitsübungen, Anregungen für die eigene Selbstfürsorge und alltagstaugliche Entspannungstechniken.

**Mi, 09.04., 19:00-21:30 Uhr
20,00 €, vhs, Raum 114**

251-31138

Emotionen entschlüsseln – Gelassenheit im Alltag finden

Ein Kompass für Vielfühler

Jessica Ascher

Emotionen sind mehr als bloße Reaktionen – sie sind wertvolle Botschaften, die uns wichtige Hinweise auf unsere inneren Bedürfnisse und unser Umfeld geben. Oft lassen sie uns uns aber auch im (Berufs-)Alltag überfordern oder hilflos fühlen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen, sie besser zu verstehen und gezielt zu „regulieren“. Mit praktischen Übungen, Reflexionen und alltagstauglichen Methoden erhalten Sie Werkzeuge, um im Berufs- und Privatleben souveräner mit emotionalen Herausforderungen umzugehen und somit mehr Gelassenheit und innere Balance zu erlangen.

**Di, 08.07., 19:15-21:15 Uhr
16,00 €, vhs, Raum 313**



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 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



Verbraucherbildung:

Susanne Göhring
Tel.: 07071 5603-35
sekretariat@vhs-tuebingen.de

vhs.wissen live

Die Livestream-Reihe der vhs Esslingen und der vhs SüdOst im Landkreis München bietet Vorträge zu wichtigen aktuellen Themen von ausgewiesenen Expert/-innen 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.



251-10010V

Schönheit der Astrophysik

Andreas Müller

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Mo, 17.02., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online



251-10012V

Dürer im Zeitalter der Wunder

Kunst und Gesellschaft
an der Schwelle zur globalen Welt

Prof. Dr. Ulinka Rublack

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf, Altarbilder zu malen, und wendet sich anderen Werken zu. Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann. Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher. Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof. Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

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



251-10014V

Die drei Ringe.

Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten.

Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

So, 09.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online



Alle Veranstaltungen

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

L.I.S.A. WISSENSCHAFTSPORTAL
GERDA HENKEL STIFTUNG

251-10016V

Pop-up-Propaganda

Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Irina Rastorgueva

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

**So, 16.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**



251-10020V

Wenn Russland gewinnt

Ein Szenario

Prof. Dr. Carlo Masala

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren. Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztes im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein.

Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ...

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

**Do, 27.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**



251-10018V

Wasser für die Welt

Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Prof. Dr. Karen Pittel

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanziell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden.

Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann.

Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

**Di, 25.03.,
19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**



251-10022V

Raus aus der Abhängigkeit

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Prof. Dr. Jens Gutzmer

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

**Di, 08.04.,
19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**



251-10024V

A Matter of Taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Prof. Dr. Ilka Axmann

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür,



dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage, Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

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

251-10026V

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Dr. Theodora Becker

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt. Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

**So, 27.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**

251-10028V

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Prof. Dr. Peter Adamson

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders. Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieb Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzten. Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

**So, 04.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**



251-10030V

Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Prof. Dr. Matthias Brand

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Mi, 07.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online



251-10032V

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Prof. Dr. Thomas Steinfeld

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Mi, 14.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online



251-10034V

Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Prof. Dr. Otto Kallscheuer

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen, rechtlichen, ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet. Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herr-



schaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Do, 15.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online

251-10036V

Der jiddische Witz

Prof. Dr. Jakob Hessing

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmensch-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Mo, 02.06., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online



251-10038V

Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Jana Ringwald

Der Beruf von Jana Ringwald spielt sich im Verborgenen ab. Die dunkle Seite des Internets, das Darknet, ist ihr Ermittlungsumfeld. Es hat sie zu Deutschlands Cyberstaatsanwältin gemacht. Ihr Job dreht sich um Daten, Kryptowährungen und Cyberattacken – eine hochkomplexe, für viele unbekannte Welt. Eine Welt, in der die Täter den Strafverfolgungsbehörden immer öfter einen Schritt voraus sind. Das Problem: Unser Rechtssystem wurde nicht für die komplexe Dynamik der digitalen Datenwelt konzipiert. Der Cyberraum lässt der Justiz nicht genügend Zeit, in der neuen Welt der Cyberkriminalität Schritt zu halten. Die Täter sind innovative, kreative Experten, die als digitale Kriminelle auch den digitalen Fortschritt mit vorantreiben. Jana Ringwald wird in ihrem Vortrag zeigen, vor welchen Problemen die Justiz steht und wie heute eine innovative und erfolgversprechende Strafverfolgung aussehen kann.

Mi, 25.06., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online



Politik und Geschichte

251-10203

Die Welt verstehen? – Eine Welt im Umbruch

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 vorbe-

reiteten Impuls folgt die offene Gesprächsrunde, denn wie Hannah Arendt in ihren „Gedanken (...) in finsternen Zeiten“ äußerte: „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.“ 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 unbedingt erforderlich, die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Do, 13.03., 10.04., 08.05., 05.06., 03.07., jeweils 18:15-19:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 117

251-10205V

Transatlantische Beziehungen: damals, heute – und morgen?

Wohin steuert das deutsch-amerikanische Verhältnis?

Dr. Christopher Beckmann, Jonathan Nowak

Kaum ein zwischenstaatliches Verhältnis war für die Entwicklung Nachkriegsdeutschlands so entscheidend wie das zu den USA – von dem zu unseren französischen Freunden einmal abgesehen. Von Adenauer und der Westbindung über die turbulenten 1970er und 80er hin zur Wiedervereinigung und den komplexen Beziehungen seitdem, wollen wir zu Beginn Donald Trumps zweiter Präsidentschaft fragen: Wie kam es zur Westbindung? Wie gestalteten sich die Transatlantischen Beziehungen im Kalten Krieg, was prägt die Beziehungen zwischen Washington DC und erst Bonn, dann Berlin seit dessen Ende? Wohin steuern die USA unter Donald Trump und was bedeutet das für Deutschland und Europa?

Antworten für diese und weitere Fragen suchen Dr. Christopher Beckmann, Referent in der Hauptabteilung Wissenschaftliche Dienste/ACDP, und Jonathan Nowak, Länderreferent Nordatlantik der Hauptabteilung Europäische und Internationale Zusammenarbeit der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. Neben den Vorträgen wird es genug Raum für Diskussion und Ihre Fragen geben.

In Kooperation mit dem Landesbüro Baden-Württemberg der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.

Di, 25.03., 18:30-20:30 Uhr
ohne Gebühr,
vhs, Saal



Alle Veranstaltungen

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



251-10207V

Diplomatie in konfliktreichen Zeiten

Kontrapunkt. an der vhs

Dr. Gabi Schlag, Nikos Andreadis

Immer häufiger scheinen gegenwärtig diplomatische Verhandlungen zu zwischenstaatlichen Konflikten zu scheitern. In dem Gespräch zwischen Dr. Gabi Schlag, Expertin für Außenpolitik und Diplomatie internationaler Organisationen an der Universität Tübingen, und dem Moderator Nikos Andreadis wird es um folgende Fragen gehen: Was sind zentrale Prinzipien von Diplomatie? Wann und warum scheitern diplomatische Bemühungen, Krieg zu verhindern und gewaltsame Konflikte zu lösen? Was ist notwendig, damit Diplomatie auch heutzutage ihre transformative und friedensstiftende Wirkung entfalten kann?

Di, 13.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

251-10208V

Freud und Leid beim Schreiben historischer Romane

Kontrapunkt. an der vhs

Prof. Dr. Katrin Knopp, Nikos Andreadis

Die Autorin Katrin Knopp entführt die Leser/-innen in ihrem historischen Roman „Spices & Fire – Scents of London“ (Einhorn-Verlag, 2024) in die Zeit um 1888. Im Zentrum der Geschichte steht eine junge Frau, die mehr und mehr mit den Konventionen brechen muss, um ein ihr gemäßes Leben führen zu können. Im Gespräch mit Nikos Andreadis wird die Autorin zum einen Auskunft geben über das Verhältnis von Fiktion und historischer Realität, über die Problemstellung, Personen im Roman so darzustellen, dass sie aus heutiger Sicht glaubwürdig in einer zurückliegenden Epoche agieren, und über andere Fallstricke beim Schreiben historischer Romane. Illustriert werden ihre Ausführungen durch Textpassagen aus dem Roman.

Di, 01.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

251-10209

Die Verteidigung Europas durch seine Stärken

Ein Weckruf

Prof. Dr. Jürgen Wertheimer

Europa, so Jürgen Wertheimer, ist nicht durch kraftmeierische Gesten zu retten, sondern durch die Besinnung auf seine Eigenarten. Der Kontinent nimmt sich seit jeher als Gemeinschaft wahr, die ständigem Wandel unterliegt und zwischen Autonomie und ständigem Wandel schwankt – ohne sich auf ein starres Selbstbild zu verpflichten. Trotz aller Krisen und Kriege liegt darin

auch seine Stärke: Seit der Antike hat sich eine einzigartige Kultur der Neugier, Selbstbefragung und Offenheit gebildet, die sich in den vielfältigen kulturellen Zeugnissen Europas spiegelt – von Homer bis in unsere Zeit. Es macht Sinn, dieses Europa so weit wie möglich zu perfektionieren. Denn wengleich wir die ganze Welt nicht retten können, so können wir doch zumindest unsere kleinere permanent verbessern.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Weltethos-Institut.

Do, 22.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr,
Weltethos-Institut,
Hintere Grabenstraße 26



251-10210V

Thomas Mann: Unterwegs zur Demokratie

Zum 150. Geburtstag des Autoren
am 6. Juni 2025 – Vortrag

Dr. Kurt Oesterle

Thomas Manns Weg zur Demokratie ist verschlungen. Anfänglich noch ein Vertreter obrigkeitstaatlichen Denkens, wurde er nach der Ermordung von Außenministers Walter Rathenau durch Rechtsradikale im Jahr 1922 zum gewichtigsten Fürsprecher der Demokratie unter Deutschlands Schriftstellern. Die letzten Zweifel ließ er jedoch erst im amerikanischen Exil hinter sich. Seine Entwicklung zum Demokraten und Republikaner hat er in der grandiosen Rede „Deutschland und die Deutschen“ niedergelegt, die er bald nach Kriegsende 1945 in mehreren Städten der USA hielt. Diese und andere seiner Arbeiten zum demokratisch-republikanischen Komplex werden im Vortrag vorgestellt und zur Diskussion gestellt. Thomas Manns 150. Geburtstag dürfte wohl der richtige Anlass dafür sein – zumal dieser auch noch in Zeiten fällt, in denen antidemokratisches Denken und Fühlen in Deutschland wieder verstärkt um sich greifen.

Di, 27.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Bürgerschaftliches Engagement

Fortbildung für das Schöffenamts

Schöffinnen und Schöffen sind bundesweit für die Amtsperiode 2024–2028 im Einsatz, in Baden-Württemberg sind es ca. 7000 ehrenamtlich Tätige. Diese sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichtern mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über Schuld und Strafe eines Angeklagten entscheiden. Um die Schöffen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an.

251-10322V

Aufgaben und Grundsätze des Strafprozesses

Jens Münch

Das Strafverfahren dient der Prüfung und ggf. Durchsetzung des staatlichen Strafanspruchs gegenüber dem straffällig gewordenen Bürger. Im Rechtsstaat liegt das Gewaltmonopol beim Staat und die Prüfung und Durchsetzung des Strafanspruchs folgt speziellen, verfassungsmäßigen Regeln. An die Stelle der Selbstjustiz des durch die Straftat Geschädigten tritt die Verfolgung der Straftat durch den Staat in einem rechtsförmigen Verfahren. Diese Grundsätze sollen im Seminar beleuchtet werden. Jens Münch ist Richter am Amtsgericht Lörrach.

Die Veranstaltung findet auf slido statt.

Di, 11.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Online

251-10323V

Die Verständigung im Strafverfahren – kein Handel mit Gerechtigkeit

Dr. Birgitta Stückrath

In Zeiten begrenzter Ressourcen kann eine Verständigung über die Rechtsfolgen zwischen allen Verfahrensbeteiligten im Strafverfahren Sinn machen und helfen, überlange Strafverfahren zu vermeiden. In der Praxis werden Verständigungsvorschläge oft im Vorfeld vorbereitet.

Wie können Sie als Schöffinnen und Schöffen daran verantwortlich mitwirken? Woberüber darf keine Verständigung erfolgen? Ist der Schuldspruch „verhandelbar“? In welchem Umfang dürfen Strafrabatte in Aussicht gestellt werden?

Dr. Birgitta Stückrath ist stellvertretende Direktorin am Amtsgericht Lörrach

Die Veranstaltung findet auf slido statt.

Di, 08.04., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Online

Recht

251-10327

Mediation bei Trennung und Scheidung

Volker Spohn

Eine familienrechtliche Trennung stellt für alle Beteiligten eine extrem emotionale und auch wirtschaftliche Belastung dar. Um die Fronten nicht dauerhaft zu verhärten, sollte eine einvernehmliche Lösung gefunden werden. Besteht zwischen den Eheleuten eine grundsätzliche Gesprächsbereitschaft, bietet sich die Mediation an, um faire und einvernehmliche Regelungen zu suchen und zu finden. Der Vortrag informiert über den Ablauf des Mediationsverfahrens und dessen Inhalte.

Mi, 19.03., 19:30-21:00 Uhr
11,00 €
vhs, Raum 115

251-10328

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, 14.05., 19:30-21:00 Uhr
11,00 €, vhs, Raum 115

251-10329

Streit im Erbfall?

Außergerichtliche Einigungsmöglichkeiten und gerichtliche Verfahren

Thomas Lowski

Wer kennt den Satz nicht: Vertragt ihr euch noch oder habt ihr schon geerbt? Die Gründe, weshalb im Erbfall Streit entsteht, sind vielfältig. Der Vortrag behandelt die in der Praxis am Häufigsten auftretenden Konstellationen bei Erbstreitigkeiten (z.B. bei Streit innerhalb der Erbengemeinschaft oder bei Enterbung Pflichtteilsberechtigter) und stellt die Vorgehensweisen zur Vermeidung gerichtlicher Verfahren, aber auch den typischen Ablauf entsprechender gerichtlicher Verfahren dar.

Mi, 09.07., 19:30-21:00 Uhr
11,00 €, vhs, Raum 115

Globales Lernen

251-10410

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, 14.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Online

251-10453

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 Stadtspaziergang.

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

Anmeldung erforderlich!

Sa, 10.05., 14:00-16:30 Uhr
ohne Gebühr, Treffpunkt: Am Brunnen vor der Stiftskirche

251-10453V

Welche Photovoltaik-Anlage passt zu mir?

Hermann Jacobi, Martin Löffelhardt

Die Tübinger PV-Mentoren sind engagierte Bürgerinnen und Bürger, die ehrenamtlich kostenfreie und neutrale Beratung rund um das Thema Photovoltaik (PV) anbieten. Sie sind sich unsicher, wie Sie das Thema Photovoltaik angehen sollen oder haben schon Angebote vorliegen, wissen aber nicht welches das beste Angebot ist? Für Ihren Einstieg ins Thema Photovoltaik erklären die Tübinger PV-Mentoren, worauf es bei PV-Anlagen ankommt. Auch wo und wie schnell sie sich wirtschaftlich lohnen, wird beispielhaft aufgezeigt – von der kleinen Balkon- bis zur großen Dach-PV-Anlage. In Kooperation mit der Universitätsstadt Tübingen, Stabsstelle Umwelt- und Klimaschutz

Di, 18.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

251-10454

Klimaspaziergang

Klimawandel und die Folgen in unserer Stadt

Hermann Jacobi

Der Klimawandel ist in vollem Gange und seine Folgen sind in ganz Deutschland spürbar. Insbesondere in sonnenverwöhnten Städten wie Tübingen ist die Hitzebelastung bereits als hoch einzustufen und wird in den nächsten Jahrzehnten weiter steigen. Was bedeutet Klimawandel in Tübingen und wie können wir uns darauf vorbereiten? Wird der Klimawandel in der Stadtplanung berücksichtigt? Wie wird Klimaanpassung in die städtische Grün- und Freiraumplanung einbezogen? Was haben die Klimaänderungen mit unserer Gesundheit zu tun und was kann am Arbeitsplatz oder in der Freizeit getan werden? Bei seinem Stadtrundgang durch Tübingen stellt Hermann Jacobi, ehemaliger Energieberater der Universitätsstadt Tübingen, einige Orte und Initiativen vor, die vorbildlich sind, wenn es darum geht, sich dem Klimawandel zu stellen.

Treffpunkt: Radstation am Hbf Tübingen
Anmeldung erforderlich!

Fr, 27.06., 15:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, Treffpunkt: Radstation am Hbf Tübingen

Psychologie

251-10610V

Das Geheimnis intuitiver Kommunikation

Prof. Dr. Bernd Tesch

Viele Menschen tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen. Wenn wir uns bewusst machen können, auf welche Kommunikationswege sich unsere jeweilige aktuelle Entscheidung gründet, fällt es uns eventuell leichter, sie zu treffen und zu ihr zu stehen. In meinem Vortrag gehe ich auf einige grundlegende Verständigungskategorien ein, die unser Handeln und damit unsere Entscheidungen leiten können: soziale Verständigung auf Grundlage expliziten und impliziten Wissens, intuitive Verständigung auf Grundlage emotionaler Intelligenz.

Di, 06.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Interkulturelles Leben und Lernen

251-10720V

Geschichten aus der israelischen und arabischen Welt:

Komm an den Tisch unter den Mandelbäumen – Erzählabend mit Musik

Revital Herzog

Di, 08.04., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos auf S. 7

251-10725V

Kultur ist mehr als Sprache

Schlüssel zur Interkulturellen Kommunikation – Vortrag

Dr. Hanna-Maria Schmalenbach

Di, 20.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos auf S. 8

251-10726

Einander verstehen: Interkulturelle Kommunikation

Workshop

Dr. Hanna-Maria Schmalenbach

Fr, 04.07., 18:00-20:15 Uhr
Sa, 05.07., 10:00-15:15 Uhr
So, 06.07., 14:00-16:15 Uhr
69,00 €, vhs, Raum 117
Mehr Infos auf S. 8

Inklusion

251-10780

Leicht schreiben und leicht sprechen

Katrin Dela Fonte

Mi, 07.05., 08:30-12:30 Uhr
40,00 €, Online
Mehr Infos auf S. 9

Selbstbestimmt leben

Eine inklusive Veranstaltungsreihe über Assistenzen für Menschen mit Beeinträchtigung

In Deutschland leben fast 10 Prozent der Menschen mit einer deutlichen Einschränkung (GdB 50 Prozent und höher). Unser Grundgesetz und die Menschenrechtskonvention stellen klar, dass alle Menschenrechte auch für diese Personengruppe uneingeschränkt gelten. Um ihre Grundrechte wahrnehmen zu können, benötigen Menschen mit Beeinträchtigung in manchen Bereichen eine passende Unterstützung. Mit unserer Kursreihe möchten wir gerne einen Einblick geben, welche Hürden in der Gesellschaft bestehen, um mit einer Beeinträchtigung selbstbestimmt leben zu können. Wir zeigen auch auf, welche rechtlichen Regelungen es zum Abbau dieser Hürden gibt. Und wir sensibilisieren für die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigung in ihrer Lebensgestaltung. Wir freuen uns, wenn wir Betroffene und Menschen, die an einer Assistenztaetigkeit interessiert sind, miteinander in Kontakt bringen können.

Die Reihe ist eine Kooperation zwischen Forum und Fachstelle Inklusion im Sozialforum Tübingen e.V. und der vhs Tübingen



251-10750

Leben mit Beeinträchtigung: gestern, heute, morgen

In diesem Kurs geben wir Einblicke in die Lebensumstände und die Lebensgestaltung von Menschen, die mit Einschränkung leben. Dabei lernen wir Menschen kennen, die sehr unterschiedliche Wege gehen. Wir zeigen, wie sich die Einstellung zu Behinderung im Laufe der Zeit verändert haben, informieren über aktuelle Rahmenbedingungen und wagen den Blick in eine inklusive und barrierefreie Zukunft. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die an Inklusion interessiert sind.

Mi, 12.03., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

251-10751

Leben mit Assistenz und Persönlichem Budget

Das Persönliche Budget (PB) bietet Menschen mit Einschränkung einen finanziellen Rahmen für mehr Selbstbestimmung. Folgende Fragen werden beantwortet: Wer kann das PB beantragen? Wie und wo beantrage ich das PB? Wo finde ich Unterstützung und Beratung über Kostenträger für Assistenzleistungen? Was muss ich wissen zum Thema Verwaltung und Versicherung? Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die am Persönlichen Budget interessiert sind.

Mi, 09.04., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

251-10752

Die Persönliche Assistenz als Arbeitsverhältnis

Menschen mit Beeinträchtigung stehen vor der Frage, ob sie sich ein Leben mit Assistenz vorstellen können. Menschen, die darüber nachdenken, Assistenzgeber zu werden, stehen ihrerseits vor der Frage, ob das die passende Tätigkeit für sie ist. Erfahrungsberichte von beiden Seiten sollen dazu beitragen, dass jede/-r diese grundlegende Entscheidung besser treffen kann. Welche Kompetenzen sind für beide Beteiligten wichtig? Und nicht zuletzt: Wie füllen der Assistenznehmer als Arbeitgeber und der Assistenzgeber als Arbeitnehmer ihre Rollen so, dass sich die Zusammenarbeit für beide Seiten gut gestaltet. Ein gut geregelter rechtlicher Rahmen (Lohnfortzahlung Krankheit, Urlaub, Versicherung) unterstützt ein gelungenes Miteinander.

Mi, 07.05., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

251-10753

Persönliche Assistenz

Gute Kommunikation und Konflikte managen

Das Miteinander von Assistenzgeber und Assistenznehmer soll für beide Seiten gut funktionieren. Dafür ist es wichtig, dass sie sich gut und angemessen miteinander austauschen. In dieser Veranstaltung werden deshalb die Grundlagen von gelingender Kommunikation vermittelt. Weil Konflikte in der Zusammenarbeit trotzdem nicht ausbleiben, geht es auch darum, wie wir mit Konflikten gut umgehen können.

Mi, 28.05., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

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

251-10754

Persönliche Assistenz

Selbstorganisation, Notfallmanagement und Umgang mit Belastungen

Zum Abschluss der Reihe beschäftigen wir uns mit Themen, die nicht nur, aber auch im Bereich von Assistenz nehmen und geben, wichtig sind: Wie organisiere ich mich selbst? Was muss ich im Notfall tun? Wie gehe ich mit Belastungen um, damit sie nicht zur Überlastung werden? Diesen Fragen nähern wir uns nach einer Einführung gemeinsam und suchen nach Lösungen, die für uns passen. In der Abschlussrunde haben auch Fragen Platz, die im Rahmen der gesamten Veranstaltungsreihe offen geblieben sind. Bei Kaffee und Kuchen tauschen wir aus.

Mi, 02.07., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115

Moderationen in Einfacher Sprache

Angebot für Institutionen, Firmen und Vereine

Laut der LEO-Studie 2018 lesen und schreiben etwa 17 Millionen Menschen in Deutschland zwischen 18 und 64 Jahren auf Vierte-Klasse-Niveau oder schlechter. Die Gründe dafür sind vielfältig: Diese Menschen lernen gerade erst Deutsch oder sie hatten nicht die Chance auf eine gute Bildung. Oder sie haben eine Hör-, Lese- oder Lernschwäche - oder eine Krankheit, wie etwa einen Schlaganfall. Einfache Sprache stellt eine Möglichkeit dar, damit sich auch diese Menschen informieren und am gesellschaftlichen Diskurs teilhaben zu können. Für Veranstaltungen, die sich an ein breites Publikum wenden und in denen das Publikum mitdiskutieren soll, bieten sich Moderationen in Einfacher Sprache an.

In dem Workshop im Rahmen des Projektes „Moderationen in Einfacher Sprache“ bieten wir eine eintägige Fortbildung an. Sie richtet sich an Menschen, die in Beruf und Ehrenamt immer wieder Veranstaltungen moderieren und dabei Menschen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen die Teilhabe ermöglichen möchten. Die Fortbildung bietet am Vormittag eine Einführung und ein Training in Einfacher Sprache an und gibt Anregungen zur Visualisierung bei Moderationen in Einfacher Sprache. Am Nachmittag geht es um die Vermittlung und das Training von Vorgehensweisen bei Moderationen in Einfacher Sprache.

Wenn Sie in Ihrer Institution, Firma oder Ihrem Verein eine Fortbildung über Moderationen in Einfacher Sprache anbieten möchten, wenden Sie sich bitte an Dr. Patricia Ober, Tel.: 07071 5603 31, E-Mail: gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Das  **SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.**

sucht sozial interessierte Menschen für den Vereinsvorstand. Eine Hospitation ist möglich. Das Team freut sich Sie kennenzulernen!

Kontakt: Dietmar Töpfer
Telefon: (07071) 151569
E-Mail: geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Älterwerden

251-10772

Wie wollen wir in Zukunft wohnen: Darf's ein bisschen weniger sein?

Gesprächsrunde

Bürgerprojekt Zukunft Tübingen, StadtseNIorenrat

Di, 18.03., 17:00-19:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115
Mehr Infos auf S. 8

Philosophie

251-10828

Hannah Arendt im Dialog mit der Antike

Dr. Claudia Luchetti

In diesem Kurs werden wir gemeinsam eine Textauswahl von Hannah Arendt aus ihrem Tagebuch, aus ihrer „Vita Activa“ (Vom tätigen Leben) und „Vom Leben des Geistes“ lesen und diskutieren. Diese Lektüren werden uns zeigen, wie entscheidend Hannah Arendts Verbindung zur antiken Philosophie ist und wie tiefgreifend diese Verbindung ihr politisches Denken beeinflusst hat, insbesondere in Bezug auf die Konzeption des Dialogs als Grundlage des demokratischen Lebens einer Gemeinschaft.

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 11.03.
6 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 112

Philosophieren mit Wilhelm Genazino

Esther Grundmann

„Bin ich ein Philosoph, ein Ästhet, ein stiller Kommunikator, ein Konzeptkünstler?“ fragt sich der Protagonist in Wilhelm Genazinos Roman „Das Glück in glücksfernen Zeiten“. Der Leser/die Leserin lernt in den Büchern Genazinos Menschen kennen, die sich mit der vorgefundenen Wirklichkeit nicht abfinden können oder wollen. Mal ratlos, mal verwundert laufen Genazinos Figuren durch die Stadt und kommen dabei immer wieder zu interessanten Beobachtungen und Überlegungen, die manchmal philoso-

phisch, manchmal künstlerisch anmuten, immer aber einen neuen Blick auf die Wirklichkeit werfen.

Der Vortrag will in Genazinos Texte einführen; der Schwerpunkt liegt dabei auf seinen Romanen „Ein Regenschirm für diesen Tag“ und „Das Glück in glücksfernen Zeiten“. Der Workshop beschäftigt sich mit zentralen Textstellen aus beiden Romanen und soll Gelegenheit geben anhand von Textimpulsen selber ins Philosophieren zu kommen.

Der Vortrag kann auch ohne Teilnahme am Workshop besucht werden. Die Kenntnis der Romane ist empfehlenswert, wird aber nicht vorausgesetzt.

251-10830

Vortrag

Fr, 21.03., 18:00-19:30 Uhr
11,00 €, vhs, Raum 117

251-10831

Workshop

Sa, 22.03., 10:00-13:00 Uhr
21,00 €, vhs, Raum 117

251-10832V

Was ist eigentlich ein philosophisches Gespräch?

Online-Vortrag

Tabea Knipp

Philosophie und Ethik sind durch gesellschaftliche Veränderungen wie Künstliche Intelligenz, die Covid-Pandemie, Kriege, Rechtspopulismus und Klimakrise vermehrt in das Blickfeld von Wissenschaft und Politik gerückt. Doch wie kann ich selbst einen anfänglichen Zugang zu ihren oft komplexen Themen finden? In dem Vortrag werfen wir einen ersten Blick auf philosophische Argumente, Texte und die Frage „Was ist eigentlich ein philosophisches Gespräch?“.

Mi, 30.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online

251-10833

Philosophieren in der Klimakrise

Dr. Christof Schilling

Wie können, wollen und sollen wir uns zur Klimakrise verhalten? Was sind Merkmale einer sinnvollen Lebensführung angesichts der Klimakrise? Welche Aspekte unseres Selbst- und Weltverständnisses haben dazu beigetragen, dass wir mit dieser Krise konfrontiert sind? Welche Ressourcen bietet die Philosophie, um unser Selbst- und Weltverständnis so weiterzuentwickeln, dass wir dieser Krise produktiv begegnen können? In diesem Sinne werden wir uns an mit dem Verständnis von handlungsorientierenden Grundbegriffen wie bspw. Freiheit, Sinn, Hoffnung, Gerechtigkeit sowie mit unseren Grundannahmen über das Verhältnis von Mensch und Natur auseinandersetzen. Nach kurzen thematischen Einführungen werden wir gemeinsam Auszüge aus philosophischen Texten lesen und über

die Texte sowie unsere Fragen zur Klimakrise diskutieren.

Do, 22.05., 05.06., 26.06., 10.07.,
jeweils 18:30 -20:00 Uhr.
42,00 €, vhs, Raum 117

Frauenakademie und Nachfolgekurse

Nur für Frauen

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

251-10791

dienstags, ab Di, 11.03., 09:15-12:30 Uhr, 8 Termine, 14-tägig, 184,00 €

251-10793

montags, ab Mo, 31.03., 09:15-12:30 Uhr, 10 Termine, wöchentlich, 230,00 €

251-10797

dienstags, ab Di, 18.03., 09:00-12:15 Uhr, 8 Termine, 14-tägig, 184,00 €

251-10798

freitags, ab Fr, 06.12., 9:00-12:15 Uhr, 8 Termine, wöchentlich, 184,00 €

251-10799

donnerstags, ab Do, 20.03., 09:00-12:15 Uhr, 12 Termine, wöchentlich, 276,00 €

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.

Neue Frauenakademie ab Herbst 2025

Im Herbst 2025 beginnt ein neuer Durchgang der Frauenakademie. Sie verbindet in sechs Semestern das Erarbeiten von Fachwissen und methodischen Kompetenzen mit persönlicher Orientierung. Der Fächerschwerpunkt liegt dabei auf Geistes- und Sozialwissenschaften. Gemeinsam mit anderen Frauen zu lernen und sich auszutauschen, wird von den Teilnehmerinnen der seit 2006 an der Tübinger Volkshochschule etablierten Frauenakademie übereinstimmend als bereichernd und wertvolle Erfahrung empfunden. Wenn Sie an der neuen Frauenakademie Interesse haben, können Sie sich bereits jetzt unverbindlich in eine Liste eintragen lassen. Wir informieren Sie vor Beginn des Herbst-/Wintersemesters über die Einzelheiten und Sie können dann entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten. Schreiben Sie bitte eine E-Mail an Dr. Patricia Ober: gesellschaft@vhs-tuebingen.de.

Welt und Region

251-10910

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

Prof. Dr. Roland Doschka
Patricia Ulmer-Tempel

In Dettingen bei Rottenburg liegt einer der schönsten Privatgärten Europas. Im Jahr 2006 wurde der über sechs Hektar große Garten als erster deutscher Garten mit dem Europäischen Gartenschöpfungspreis ausgezeichnet. Inspiriert durch bedeutende Künstler der Klassischen Moderne, wie Claude Monet, wurde das Gartenparadies in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Roland Doschka und seiner Frau Gabi geschaffen. Französische und englische Gartenräume, unzählige Skulpturen, akkurat geschnittene Buchskugeln, Teiche, romantische Sitzplätze, üppige Blumenbeete und botanische Raritäten lassen das Herz eines jeden Gartenliebhabers höher schlagen.

Treffpunkt: 16:40 Uhr Sportplatz Dettingen, Härlesweg 59, 72108 Rottenburg
Anmeldung unbedingt erforderlich!

Donnerstag, 8. Mai 17:00-18:30 Uhr
20,00 €, Treffpunkt: Sportplatz Dettingen, Härlesweg 59, 72108 Rottenburg

251-10912

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 ergünden, 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.

Treffpunkt: Tourist-Information, An der Neckarbrücke 1

Sa, 28.06., 09:30-16:30 Uhr
49,00 €, Treffpunkt: Tourist-Information, An der Neckarbrücke 1

251-10914V

Schwäbisch

eine Sprache mit regionaler Herkunft
und europäischer Weite

Albrecht Fetzer

Di, 11.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos auf S. 9

251-10915V

Auf den Spuren des Jiddischen

Katarzyna Martinovic

Di, 01.07., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos auf S. 9

251-10944

Kommunikatives Tübingen

Stadtführung

Andrea Bachmann

Fr, 23.05., 15:00-17:00 Uhr
15,00 €, Treffpunkt wird vor dem Kurs per E-Mail mitgeteilt
Mehr Infos auf S. 9

Jugendguides



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 2025

Auch für das Jahr 2025 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. Vorgeesehen sind: 31.05. - 02.06.25 Exkursion zu einer Gedenkstätte in der Region und zur Gedenkstätte Natzweiler-Struthof im Elsass, danach Seminar „Authentisch agieren als Jugendguide“ in Tübingen und mehrere eintägige Workshops in Tübingen und Umgebung zu ergänzenden Themen. Qualifizierungsabschluss ist bis Ende 2025 und die Zertifizierung am Lilli-Zapf-Tag am 27.01.2026. 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 18. Mai 2025.

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 jüdischer Mitbürger:innen 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.

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 der Homepage www.jugendguide.de und auf Instagram [@jugendguidestuebingen](https://www.instagram.com/jugendguidestuebingen).



251-10920V

Gold, Grizzlies und grenzenlose Horizonte

Foto-Vortrag über eine Reise durch den Yukon und Alaska

Dr. Andreas Dahms

Der Fotograf Andreas Dahms reiste vier Wochen mit dem Wohnmobil durch den Yukon und Alaska. Sein Bericht darüber ist eine faszinierende Bilder-Reise in die Geschichte des Goldrauschs und der einmaligen Natur. Er geht in seinem Vortrag auch auf Aspekte der Ökologie sowie auf aktuelle Themen der Klimaerwärmung und geopolitische Entwicklungen ein. Auch die Menschen in Alaska lässt er zu Wort kommen. Dazu gibt er gerne Reisetipps für Interessierte.

Di, 25.02., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

251-10930

Im Donauegland auf kult(ur-)geschichtlichen Pfaden unterwegs

Ein Wanderausflug auf Keltenspuren

Nicola Poppe

Mit dem Zug und Wanderbus gelangen wir bequem über Spaichingen nach Böttingen. Die aussichtsreiche Wanderung rund um Böttingen führt zu heidnischen Kultplätzen sowie historischen und naturkundlichen Attraktionen der Schwäbischen Alb. Im Süden von Böttingen liegt das Naturschutzgebiet „Alter Berg“ mit Wacholderheiden. Auf dem höchsten Punkt steht die Josefskapelle. Sie bietet einen einmaligen Panoramablick.

Sehenswert ist die frühkeltische Kultstädte Heidentor bei Egesheim. Der gleichförmige natürliche Felsenbogen ist 5 m breit und 6,5 m hoch. Ein weiterer Kultplatz folgt später: der Götzenaltar, ein Felsblock der den Kelten und Alemannen als Opferstätte diente. Hoch über Egesheim thront die Ruine Grannegg. Die Beilsteinhöhle im Süden des Ortes war wichtiger altsteinzeitlicher Lebensraum im Gebiet des Großen Heubergs.

Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Wanderstrecke (mit Auf- und Abstieg von 400 Höhenmetern) ca. 19 km. Tübingen ab 09:29 Uhr, Rückkunft 21:30 Uhr! Anteilige Fahrtkosten am Bahn/Bus-Gruppenticket (entfällt für InhaberInnen vom Deutschlandticket!) sind selbst zu bezahlen. Treffpunkt Tübingen Hauptbahnhof Eingangshalle 09.15 Uhr.

Eine Anmeldung zu dieser Exkursion beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Kursleiterin von uns Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummern erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr Postfach

So, 27.04., 09:15-21:30 Uhr
25,00 €, Treffpunkt: Eingangshalle Hbf Tübingen

251-10932

Bahnexkursion für Frauen zum Bodensee

Mit Schifffahrt und Wanderung auf dem Bodanrück

Nicola Poppe

Mit Bahn und Bus gelangen wir nach Überlingen und weiter auf den Bodanrück zwischen Bodman und Konstanz. Dort machen wir eine aussichtsreiche Wanderung auf Wiesenpfaden und schattigen Waldwegen – teilweise auch am Wasser entlang. Vor der Rückfahrt gibt es am Bodensee nochmal die Gelegenheit zum Vespere und Schwimmen! Mit dem Kurs-Schiff fahren wir danach nach Überlingen (oder Konstanz) und von dort aus mit Bahn (und Bus) zurück nach Tübingen. Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Badesachen, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Wanderstrecke ca. 13 km, Bahnfahrt ab/bis Tübingen. Anteilige Fahrtkosten am Bahn/Bus-Gruppenticket (entfällt für InhaberInnen vom Deutschlandticket!) und Schifffahrt (ca. 10,00 bis 15,00 €) sind selbst zu bezahlen. Treffpunkt 08:45 Uhr in der Eingangshalle des Hbf. Tübingen. Eine Anmeldung zu dieser Exkursion beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Kursleiterin von uns Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummern erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren. Bitte schauen Sie vor der Exkursion noch in Ihr Postfach.

So, 14.09., 08:45-21:30 Uhr
25,00 €, Treffpunkt: Eingangshalle Hbf Tübingen

251-10947

Das Französische Viertel

Stadtführung

Fabian Betz

Das Französische Viertel entstand auf dem Areal der ehemaligen Hindenburg-Kaserne, nachdem die französische Garnison 1991 abgezogen war. Für seinen durch Nutzungsmischung geprägten, nachhaltigen und integrativen Städtebau wurde es mehrfach ausgezeichnet. Besonders reizvoll sind die Kontraste zwischen ehemaligen Kasernen-Mannschaftsgebäuden und den neu erbauten bunten, vielgestaltigen Stadthäusern. 2025 jähren sich zudem zwei Ereignisse: vor 90 Jahren, am 28.10.1935, wurde die Burgholz-Kaserne (später Hindenburg-Kaserne) eröffnet und vor 80 Jahren, am 19.04.1945, zog die Französische Armee ein. Bei der Führung wird deshalb auch immer wieder auf die Spuren dieser Geschichte des Viertels aufmerksam gemacht werden.

Fr, 11.07., 17:00-19:00 Uhr
15,00 €, Treffpunkt vor Haus Mömpelgarder Weg 10

Tüpedia 18! ... Ein StadtWiki wird erwachsen!

Was die deutschsprachige Wikipedia für den deutschen Sprachraum ist, ist Tüpedia für den Tübinger öffentlichen Raum. Tüpedia wird im März 2025 18 Jahre alt, es hat knapp 8.000 Artikel und mehr als 5.500 Bilder und schon eine lange Entwicklung hinter sich. Im Jahr des Erwachsenwerden



**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 Haustein (Architektur: Haalarchitekten Haustein Rathmann-Scholl Ziemens 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)

wollen wir vom Trägerverein mit Hilfe von Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit und Kursen das StadtWiki in der Stadtgesellschaft bekannter machen und zeigen, wie leicht man beitragen kann. An der vhs Tübingen finden zwei der Veranstaltungen statt.



251-10950V

Tüpedia 18! ... Ein StadtWiki wird erwachsen!

Pressegespräch und Infoabend

Im ersten Teil der Veranstaltung (18:30-19:00 Uhr) informieren Referent/-innen vom Trägerverein von Tüpedia, dem Verein zur Förderung freien Wissens in der Region Reutlingen/Tübingen e.V., Pressegäste und Interessierte über die geplanten Veranstaltungen zum 18. Geburtstag des StadtWikis. Im zweiten Teil führen sie in das StadtWiki Tüpedia ein, erklären, wie Interessierte Beiträge finden, welche Beiträge noch auf Autor/-innen warten und wie diese Beiträge eingegeben werden können.

Um Anmeldung wird gebeten!

**Fr, 14.03., 18:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115**

251-10951

Beitragen zum StadtWiki Tüpedia

Fabian Betz

Eine Mitmachaktion für Tübinger/-innen: Was Sie über Tübingen wissen, aber noch nie aufgeschrieben haben. In dem Kurs erhalten Sie von Fabian Betz und anderen Mitgliedern des Vereins zur Förderung freien Wissens in der Region Reutlingen/Tübingen e.V., dem Trägerverein von Tüpedia, im ersten Schritt eine Einführung in die Welt der Wikis als moderne Kommunikations-Tools der vernetzten Gesellschaft. Im Anschluss daran wird angeleitet zum Learning by Doing das notwendige Wissen vermittelt, um Artikel zu erstellen, bearbeiten, ergänzen, bebildern und ins Wiki einzubinden.

**Mo, 02.06., 23.06., 07.07., 21.07.,
jeweils 18:30-20:00 Uhr
40,00 €, vhs, EDV-Raum 210**

Natur und Technik

251-11102

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 Nestbau-

pflanzen für bestimmte Wildbienenarten steht am Ende des Kurses.

**Di, 11.03., 19:00-20:30 Uhr
11,00 €, vhs, Raum 115**



251-11103

Anbauen und Ernten auf kleinem Raum

Vortrag mit praktischen Beispielen

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie viele Möglichkeiten kennen, wie Sie Salat, Gemüse und Kräuter oder auch Wildpflanzen in Töpfen, Blumenkästen, Kübeln, Hochbeeten, kleinen Beeten usw. erfolgreich ökologisch anbauen, um sich selbst mit einer Vielfalt an Frische versorgen zu können. Die Dozentin ist seit 1983 Hobby-Biogärtnerin und hat viel Erfahrung mit vielen Anbaumöglichkeiten. Script kann für 3,00 Euro erworben werden

**Fr, 28.03., 19:15-21:45 Uhr
18,00 €, vhs, Raum 017**

251-11112V

Was ist Amateurfunk heute?

Christoph Herzog

**Mo, 24.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Vereinsheim des DARC,
Luise-Wetzel-Weg 1
Mehr Infos auf S. 7**

251-11108

Wasser in Not

Verunreinigt die Chemie unser
wichtigstes Lebenselixier?

Dr. Dorothee Wistuba

Wasser eine lebenswichtige und omnipräsente Verbindung, ist mit wichtigen Mineralstoffen angereichert, leider aber auch mit Schadstoffen wie Pestiziden, Düngemitteln, Arzneimittelrückstände, Bioziden, Waschmitteln, Mikroplastik und Industriechemikalien, die Flüsse, Seen und Meere verunreinigen. Wasser speichert aber auch CO₂ und ist essentiell für unsere Ernährung. Wie viel chemische Schadstoffe finden wir in Oberflächengewässern? Kann man unser Leitungswasser noch trinken? Wie gelangen Schadstoffe ins Wasser und wie können sie wieder entfernt werden? Wir lernen alles rund um das Wasser und diskutieren über Gefahren, aber auch Möglichkeiten durch den Einsatz von Chemie.

**mittwochs 18:30-21:15 Uhr, ab 14.05.
4 Termine, 78,00 €, vhs, Raum 117**

251-11109

Tübinger Kläranlage

Sauberes Wasser für den Neckar

Dr. Dorothee Wistuba

Im Anschluss an den Kurs „Wasser in Not“ findet ein Besuch mit Führung durch die Tübinger Kläranlage statt. Das Besondere in Tübingen ist eine 4. Reinigungsstufe, mit der sich Spuren von Arzneimitteln, Hormonen und Haushaltschemikalien entfernen lässt. Der Besuch ist für alle offen; eine Teilnahme an dem vorausgehenden Kurs ist nicht erforderlich. Treffpunkt: Kläranlage Tübingen, Nürtinger Str. 120

**Do, 05.06., 15:00-17:00 Uhr
14,00 €, Treffpunkt: Kläranlage
Tübingen, Nürtinger Str. 120**

teilAuto
Carsharing Neckar-Alb

Einfach online
anmelden!

**Geteiltes Auto .
Ganze Freiheit!**

Jetzt neu! Tarif für Wenigfahrende:
Ganz ohne Kautions- und
ohne monatliche Grundgebühr!

teilauto-neckar-alb.de

251-11114V

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

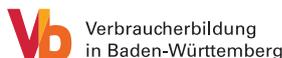


Elias Schempf, Sven Hübschen
Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität – von der Kaufentscheidung über den Alltagseinsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Alle Aspekte werden ausführlich betrachtet, um Ihnen einen verbraucherorientierten Überblick zu bieten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa. Die Veranstaltung findet auf slido statt.

**Mi, 14.05., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**

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.



251-10350

Geld und Wissen

Nachhaltig Anlegen

Jan Neynaber

Nachhaltig vorsorgen und ansparen gelingt Jedem!

Mit Währungen und Staatsanleihen aus guten Demokratien und 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 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, 21.03., 18:00-19:30 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung notwendig Online

251-87100V

Private Altersvorsorge

Hansjörg Hagenlocher

Wie soll man sein Ersparnis vermehren und die eigene Altersvorsorge sichern, wenn die hohe Inflationsrate die Erträge auffrisst? Muss man ins Risiko gehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld real gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten.

Seit Jahren steht die Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Gleiches gilt für die staatlich geförderte Basisrente. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, allerdings locken die Anbieter dann ihre Kunden gerne in für sie schlechtere Neuverträge. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren – vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und befolgt die Empfehlungen von Provisions-



beratern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Sind Aktien ETFs eine sichere Sache? Oder ist die eigene Immobilie die beste Altersvorsorge?

Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

Do, 20.03., 17:30-19:00 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung notwendig Bürgerhaus Nehren, Bohlstraße 2 und 4

Geldanlage mit ETFs

Rendite und Risiko sind zwei Seiten einer Medaille. Wer fürs Alter noch real, also nach Abzug der Inflationsrate, positive Rendite erzielen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Ein Großteil der Erträge kommt hier bei den Sparerinnen nicht an, weil Vermittler/-innen und Produktanbieter zuvor abkassieren. Günstiger sind ETFs, aber auch hier drohen Risiken und Fallstricke.

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 eignen 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 Sie in unserem Vortrag zum Thema. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit!

Unsere Finanzexpert/-innen informieren in diesem Seminar über Vor- und Nachteile von ETFs und geben praktische Tipps für die Anlage.

251-87101V

Hansjörg Hagenlocher

Do, 27.03., 17:30-19:00 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung notwendig Bürgerhaus Nehren, Bohlstraße 2 und 4

251-10344

Werner Bareis

Di, 29.04., 18:00-19:30 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung notwendig Online



251-10341

Einführung in die Welt der Kryptowährungen

Digitales Geld verstehen

Thomas Bock

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Kryptowährungen! In diesem 90-minütigen Vortrag erhalten Sie eine leicht verständliche Einführung in das Thema. Wir beleuchten die Grundlagen, die hinter digitalen Währungen wie Bitcoin, Ethereum und Co. stehen, und erklären die Idee der Blockchain-Technologie. Lernen Sie die Vielfalt der Kryptowährungen kennen, entdecken Sie, warum sie für viele als „Geld der Zukunft“ gelten und erfahren Sie, welche Chancen und Risiken gegenüber anderen Anlagemethoden bestehen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und alle, die einen ersten Überblick über dieses spannende und zukunftsweisende Thema erhalten möchten.

Mo, 07.04., 18:30-20:00 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung notwendig Online

251-10340

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 selbst studiert mit der Fachrichtung Finanzdienstleistungen und Versicherungswirtschaft.

Mo, 05.05., 18:30-20:00 Uhr

ohne Gebühr, Anmeldung notwendig Online

251-10342

Mobile und Digital Payment

Digitale Bezahlmethoden

Oliver Buttler

Kontaktlos im Supermarkt bezahlen, den Fahrschein mit dem Smartphone lösen oder aber im Onlineshop bezahlen. Kontaktloses und digitales Bezahlen sind mittlerweile die häufigsten Bezahlmethoden. Doch wie funktioniert kontaktloses Bezahlen genau? Welche Voraussetzungen



muss man erfüllen, um mobil bezahlen zu können? Was ist der Unterschied zwischen Apple Pay und Google Pay? Auch im Onlinehandel sind digitale Bezahlmethoden im Vormarsch: digitale Währungen und moderne Zahlungsdienste wie PayPal erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Doch sind diese Wege zu bezahlen auch sicher? Im kostenlosen Online-Seminar wird erklärt, was sich hinter kontaktlosen und digitalen Bezahlvorgängen verbirgt und was Nutzer beachten müssen. Ein Fokus des Seminars liegt auch auf dem Thema Sicherheit und Datenschutz.

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

251-10348

Meine Rechte als König Kunde

Rechte beim Kauf: Onlinekauf, Widerruf, Gewährleistung

Britta Rasp

Ob Onlinekauf oder Kauf im stationären Handel - überall können Fallstricke lauern: beworbene Waren sind nicht verfügbar, Onlinehändler schicken keine oder nur falsche Ware, oder aber das neue Smartphone lässt sich nach kurzer Zeit gar nicht mehr einschalten. Händler verweisen dabei häufig auf eine fehlerhafte Bedienung der Kunden oder aber auf den Hersteller. Doch welche Rechte haben Kunden? Was gilt es im Hinblick auf Allgemeine Geschäftsbedingungen zu beachten? Wie verhält man sich bei einer verspäteten oder verlorengegangenen Lieferung? 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 Gutscheinkauf gelten, der Unterschied zwischen Garantie und Gewährleistung dargestellt und wie Gewährleistungsrechte richtig geltend gemacht werden.

Di, 27.05., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

15 Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. statt

251-10351

Mobilfunktarife und Gebührensparen im Internet

Matthias Weller

Hand aufs Herz – kennen Sie Ihren Mobilfunktarif und dessen Gebührenstruktur? Woher bekomme ich diese Information? Wo kann ich den monatlichen Verbrauch einsehen und ihn sogar direkt im Smartphone einschätzen? Was gibt es für kleine und ausbaubare Einsteigertarife? Was hat eine Drittanbietersperre mit Geld zu

tun? Zu all diesen Fragen liefert der Dozent konkrete Antworten. Weiterhin gibt es tolle Webseiten, die Tipps zum Thema liefern. Verpassen Sie diesen Vortrag nicht, denn er kann sich im wahrsten Sinne des Wortes rechnen. Dieser Web-Vortrag ist für Nutzer geeignet, die einen Computer (z.B. Notebook), ein Android- oder ein Apple-Gerät verwenden. Wir verwenden dabei ein Notebook oder ein Tablet und zusätzlich ein Smartphone oder Tablet.

Mi, 19.02., 10:00-11:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online

251-10352

Einblick in verschiedene Navigations-Apps

Matthias Weller

Navigations-Apps gibt es inzwischen viele. Jede hat sich etwas Spezielles überlegt und möchte gegen die andere besser sein. Doch wie gut schützt beispielsweise der Platzhirsch Google Maps Ihre Privatsphäre, was kann Google in Ihrem Nutzerprofil speichern und wo können Sie es einstellen oder gar löschen? Sie erhalten einen Live-Einblick in sechs Apps:

- Google Maps, Einstellungen im Google-Konto
- Here WeGo
- ADAC Drive
- Komoot
- Mapy
- Outdooractive

Voraussetzung: Guter Umgang mit dem Smartphone

Mi, 05.03., 10:00-11:30 Uhr, ohne
Gebühr, Anmeldung notwendig, Online

251-10349

Vergleichsportale im Internet

Clara Hilgemann

Im Vortrag zeigen wir, wie Vergleichsportale für die eigenen Bedürfnisse genutzt werden können und welche Fallen man bei Vertragsabschluss über ein Vergleichsportale vermeiden kann. Früher oder später werden Verträge des Alltags auf den Prüfstand und sich die Frage gestellt, ob die eigenen Finanzen richtig geregelt sind, die richtigen Versicherungen abgeschlossen wurden, der Energieversorger die besten Preise liefert oder aber andere Telekommunikationsanbieter den besseren Tarif haben.

In diesen Fällen werden häufig Vergleichsportale im Internet verwendet, um den besten Anbieter mit den günstigsten Konditionen zu finden. Doch nicht immer zeigen Vergleichsportale den günstigsten Tarif oder geben den besten Bonus. Gekaufte Werbungen verzerren gerne das Bild des vermeintlich neutralen Rankings und Boni werden letztlich nicht ausgezahlt.

Di, 18.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online

251-10343

Dating

Das Geschäft mit der Liebe

Tanja Bröcker-Gramlich
Dating-Apps und Onlinepartnerportale erfahren seit Jahren einen regen Zulauf. Um den Partner oder die Partnerin fürs Leben zu finden, wenden sich Alleinziehende auch an klassische Partnervermittler/-innen. Doch wie unterscheiden sich die verschiedenen Möglichkeiten eine/-n Partner/-in zu finden? Viele Anbieter werben mit kostenloser Nutzung – dennoch landen viele auf der Suche nach der großen Liebe in einem teuren Abo oder sitzen Betrügern auf. Der Vortrag mit Tanja Bröcker-Gramlich von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. zeigt die rechtliche Problematik verschiedener Partnervermittlungen und Dating Apps auf. Die Teilnehmer*innen lernen die Unterschiede zwischen klassischer Partnervermittlung und Plattformen zu erkennen, sowie sich vor Kostenfallen und vor Abzockern zu schützen.

Mi, 26.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online



251-10347

Algorithmen in den einzelnen Lebensbereichen

Oliver Buttler

Daten bestimmen unser Leben. Durch die Nutzung des Internets entstehen zahlreiche Daten. Diese Daten machen sich Unternehmen zu Nutze, um nur bestimmte Suchanzeigen zuzulassen oder Angebote zielgerichteter auszuspielen zu können. Dies muss aber nicht immer zum Wohl der einzelnen sein. Angebote werden limitiert oder Produkte sind für bestimmte Menschen nur zu höheren Preisen verfügbar. Doch wie entstehen unterschiedliche Preise? Werden nur bestimmte Angebote oder nur bestimmte Suchergebnisse angezeigt?

Der Vortrag zeigt den Mechanismus von Algorithmen in verschiedenen Lebensbereichen auf und erklärt, wie gewonnene Daten den Menschen immer gläserner werden lassen. Durch praktische Tipps können Teilnehmende dem grenzenlosen Datenstrom Inhalt bieten und mehr gewünschte Informationen im Internet erhalten.

Mi, 21.05., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online

251-10353

Chatbot-KI für den Alltag

Matthias Weller

Ein erster Einblick in Funktionen und Möglichkeiten von ChatGPT, der aktuell der bekannteste Chatbot ist, wobei uns die generative Künstliche Intelligenz (KI, AI) Inhalte liefert.

- Chatbot kennenlernen (openAI, Bing)
- Was kann diese KI-Software, womit hat sie Schwierigkeiten?
- Was kann man kostenfrei erhalten, wie sind die aktuellen kostenpflichtigen Pläne?
- Worin liegen die Unterschiede von openAI und Bing?
- Was macht der Microsoft Image Creator?
- Was ist der Copilot von Microsoft?

Anhand von Beispielen erleben Sie Zugangsmöglichkeiten und Eingaben (Prompts) und deren Ergebnisse sowie Grenzen und Schwierigkeiten bei ChatGPT. Außerdem werden Texte und Bilder erstellt.

Eigene Vorbereitung: Wenn Sie die Beispiele mitmachen wollen, dann benötigen Sie ein kostenfreies Benutzerkonto bei openAI.com und/oder Microsoft. Nehmen Sie am besten mit zwei Geräten am Kurs teil.

Mo, 26.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online



251-10345

Dark Patterns

Digitale Irreführung im Netz

Erich Nolte

Dark Patterns sind manipulative Designs oder Prozesse, die Nutzer/-innen einer Website oder App zu einer Handlung überreden sollen. Diese werden häufig verwendet, um an Ihre persönlichen Daten zu kommen oder Ihnen Abonnements und andere Verträge unterzububeln. Ein Fokus des Seminars beruht auf Tipps, wie Sie sich vor Dark Patterns schützen können.

Do, 24.07., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online



251-10355

Förderprogramme im Energiebereich optimal nutzen

Anke Rienäcker

Die alte Ölheizung soll weg, der Strom vom eigenen Dach kommen und die Wände sollen komplett oder zum Teil gedämmt werden? Nie waren die finanziellen Hilfen, mit denen der Staat dabei unter die Arme greift, so umfangreich wie in den letzten Jahren. Die Sanierung von Häusern und Wohnung kann – je nach Aufwand der Maßnahmen – eine finanzielle Herausforderung sein. Um dieses finanzielle Risiko aufzufangen und abzufedern gibt es vom Staat eine Vielzahl an Förderungen und Unterstützung. Welche Förderung ist für welches Projekt geeignet? Was muss vor dem Antrag beachtet werden? Welche Fallstricke gibt es?



In dem Vortrag beleuchten die Energieberater/-innen der Verbraucherzentrale die wichtigsten Förderprogramme des Bundes, die zur Verringerung des Energiebedarfs für Brauchwasser und Heizwärme genutzt werden und zeigen auf, wie Verbraucher/-innen öffentliche Gelder für ihre Vorhaben nutzen können.

Mi, 12.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online

251-10358

Grünes Dach, sauberer Strom

Kombination PV und Dachbegrünung

Nico Schneider

Selbst eigenen Strom zu produzieren wird immer attraktiver. Dabei können Eigentümer/-innen und Mieter/-innen aus einer Vielzahl an Angeboten und Dienstleistungen wählen. Wenn auch Sie zu den Eigentümer/-innen und Mieter/-innen gehören deren Dächer immer noch ungenutzt sind, sind Sie hier genau richtig. In Kooperation mit der Klimaschutzagentur Reutlingen klärt Sie unser langjähriger Energieberater zum Thema Photovoltaikanlagen und Dachbegrünung auf. Hier erhalten Sie die wichtigsten Antworten auf die Fragen rund um die Erzeugung, Nutzung und Speicherung von Strom aus Photovoltaik. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie neben sauberer Stromgewinnung auch Ihr Dach verschönern können und gleichzeitig zu einer guten Umwelt durch Dachbegrünung beitragen können.

Di, 03.06., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online



251-10356

Gesundheits-Apps

Clara Hilgemann

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler. Welche neuen Anwendungen gibt es und wo liegen Chancen und Risiken? Ob Sie mit eigenen Fitness-Apps trainieren oder aber aufgrund ärztlich verordneter Vorsorge Sport treiben – Sport- und Gesundheits-Apps nehmen immer mehr Einzug in das tägliche Leben.

Di, 11.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online



251-10354

Pflegezusatzversicherungen

Karin Roller

„Was wäre, wenn ich pflegebedürftig würde?“ – diese Frage stellen sich viele Menschen. Im Mittelpunkt steht dabei oft die Finanzierung: Wird man sich pflegebedürftigkeit überhaupt leisten können? Welche Lösungen bieten private Zusatzversicherungen? Tritt in einer Familie ein Pflegefall ein oder wird man selbst pflegebedürftig, drohen trotz der Basishilfe durch die gesetzliche Pflegeversicherung hohe



Kosten. Mit einer privaten Pflegezusatzversicherung können Verbraucher dieses finanzielle Risiko schon früh reduzieren. Welche Möglichkeit ist die richtige? In welcher Höhe ist es sinnvoll, das Pflegerisiko zu versichern, was bieten private Pflegezusatzversicherungen und wie gut ist der staatlich geförderte „Pflege-Bahr“? Im Vortrag wird die geförderte und ungeforderte Pflegezusatzversicherung beleuchtet: Auch werden Fallstricke aufgezeigt und Tipps für den Vertragsabschluss gegeben.

Der Vortrag richtet sich sowohl an diejenigen, die überlegen frühzeitig privat für den Pflegefall vorzusorgen, als auch an Verbraucher/-innen, die bereits einen solchen Vertrag haben und aufgrund der vergangenen Beitragserhöhungen die Sinnhaftigkeit dieser Versicherung hinterfragen.

Do, 20.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online

251-10346

Was tun, wenn jemand stirbt?

Organisatorische Fragen rund um die Bestattung

Sylvia Scheibenberger

Der Tod, sei es der eines nahen Menschen, aber auch die eigene Vorbereitung darauf, ist eine hochemotionale Angelegenheit. Trauer, Gedanken an das Lebendense oder vielleicht auch Zukunftsängste beeinflussen im Fall der Fälle unsere Entscheidungen als vorsorgende Menschen oder als Angehörige. Doch Verträge mit Bestattern, Friedhöfen und Gärtnereien – die in diesem Zusammenhang zu schließen sind – erfordern eigentlich einen kühlen Kopf. Der Vortrag nimmt das Geschehen rund um die Bestattung aus Sicht der Verbraucher und Verbraucherinnen in den Blick. Worauf ist vor dem Vertragsabschluss zu achten? Wie kann man sich gut auf diese schwierige Situation vorbereiten?

Do, 08.05., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online



251-10357

Gesundheitsbezogene Online-Werbung einordnen

Gesund durch Pulver und Pillen?

Sabine Holzäpfel

Im Internet wimmelt es von gesundheitsbezogener Online-Werbung, die oft schnelle Lösungen verspricht. Woran können wir die Nützlichkeit und Sicherheit der beworbenen Angebote erkennen, wie lässt sich die Seriosität einschätzen und Werbeaussagen kritisch hinterfragen? Der Vortrag bietet Einblick in aktuelle Trends und Entwicklungen der Online-Werbung zu Gesundheit und vermittelt Werkzeuge, um verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen und informiert das Online-Angebot zu überblicken.

Di, 13.05., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online



So hast Du Kino noch nicht erlebt!

Kino ist mehr als eine große
Leinwand und Dolby Surround.
Kino ist mehr als ein guter Film.
Im umgebauten Kino Museum ist
Kino **charmant**. Und **bequem**.

Komm vorbei. Und du erlebst Kino,
wie du es noch nicht erlebt hast.

die
Tübinger
Kinos

MUSEUM



BLAUE BRÜCKE



ATELIER KINO



tuebinger-kinos.de



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

251-20107

Antoine de Saint-Exupéry: „Geradeaus kann man nicht sehr weit kommen.“

Literaturmatinee anlässlich
des 125. Geburtstages des Autors

Nina Piorr

Als verträumter Abenteurer wird er auch bezeichnet: Antoine de Saint-Exupéry, der gleichermaßen Berufspilot wie erfolgreicher Schriftsteller war. Am 29. Juni vor 125 Jahren kam der geistige Vater des „Kleinen Prinzen“ auf die Welt, sein modernes Märchen begeistert bis heute Millionen von Menschen auf der ganzen Welt. Bei einem Brezelfrühstück werfen wir einen Blick auf das legendenumwobene Leben sowie tiefgründige Werk des preisgekrönten französischen Autors – über den „Kleinen Prinzen“ hinaus.

So, 25.05., 11:00-12:30 Uhr
12,00 €, Nonnenmacher-Haus



251-10210V

Thomas Mann: Unterwegs zur Demokratie

Zum 150. Geburtstag des Autoren
am 6. Juni 2025 – Vortrag

Dr. Kurt Oesterle

Di, 27.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos auf S. XX

251-10208V

Freud und Leid beim Schreiben historischer Romane

Kontrapunkt. an der vhs

Prof. Dr. Katrin Simona Knopp,
Nikos Andreadis

Di, 01.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos auf S. XX

251-20136

Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur kennen. 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 19. März 2025 besprechen wir „22 Bahnen“ von Caroline Wahl.

Mi, 26.02., 19.03., 09.04., 30.04.,
jeweils 18:30-20:00 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 117

Literarisches Monatsgespräch

Literatur – modern, postmodern – steht im Mittelpunkt eines Gesprächs und lockeren Gedankenaustausches. Lektüre für den 1. Termin: Albert Camus: Der erste Mensch (Rowohlt-Verlag)

251-20138

Dr. Brigitte Bausinger

Fr, 14.03., 11.04., 09.05., 06.06., 27.06.,
18.07., jeweils 08:45-10:15 Uhr
72,00 €, vhs, Saal

251-20139

Dr. Brigitte Bausinger

Fr, 14.03., 11.04., 09.05., 06.06., 27.06.,
18.07., jeweils 10:15-11:45 Uhr
72,00 €, vhs, Saal

Alle Veranstaltungen

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



251-20143

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, entstehen neue Horizonte.

Mo, 10.03., 14.04., 12.05., 16.06., 14.07., 15.09., jeweils 10:30-12:00 Uhr
72,00 €, vhs, Raum 112

251-20144

Ein Abend voller Lesetipps

Ursula Schäfer

Es tut immer wohl, sich in ein gutes Buch zu vertiefen und in ferne Welten abzutauchen. Bei unserem Online-Bücherabend wollen wir gemeinsam Lesetipps austauschen. Bringen Sie gerne Ihre Lieblingsbücher mit und teilen Sie persönliche Empfehlungen mit der Gruppe. Ob Abenteuerroman, Liebesgeschichte oder Krimi, ob anspruchsvolle Literatur oder gute Unterhaltung: Es gibt für jeden Geschmack das passende Buch. Lassen wir uns bei diesem virtuellen Bücherabend in entspannter Atmosphäre von interessanten Geschichten inspirieren und zum Lesen verführen!

Mi, 02.04., 18:30-20:00 Uhr
12,00 €, Online

Für Buchenthusiasten und Neugierige!

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie interessant und inspirierend es sein könnte, sich mit Gleichgesinnten über ein fesselndes Buch auszutauschen? Sie haben bisher weder Zeit noch Gelegenheit dazu gehabt? Sie möchten das einfach einmal ausprobieren? Wenn Sie neugierig sind, was Sie erwartet und wie anregend das Gespräch über Literatur sein kann, dann sind Sie herzlich eingeladen, Ihre Gedanken und Leseindrücke mit anderen Bücherfreund/-innen zu teilen. Es ist keine Erfahrung erforderlich, nur die Leidenschaft für Geschichten und den Austausch von Ideen sowie die Bereitschaft, neue Horizonte zu entdecken.

Lektüre für den ersten Termin: Daniele Krien: Der Brand (Diogenes (geb.), detebe (TB), Lektüre für den zweiten Termin: Robert Seethaler: Das Café ohne Namen (Ullstein)

251-20145

Ursula Schäfer

Mo, 12.05., 18:00-19:30 Uhr
12,00 €, Online

251-20146

Ursula Schäfer

Mo, 14.07., 18:00-19:30 Uhr
12,00 €, Online

251-20213

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, 22.03., 24.05., 28.06., 05.07., jeweils 10:00-13:00 Uhr
96,00 €, vhs, Raum 115

251-20214

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, 20.03., 15.05., 26.06., 10.07., jeweils 18:00-21:00 Uhr
96,00 €, vhs, Raum 112

**Nature Writing am Neckar – im Frühling und im Sommer**

Schreibworkshops

Nina Piorr

Welche Melodien singt der Neckar im Frühling, im Sommer? Was sprießt an seinen Ufern? Wie erlebt die erste neugierige Biene die erwachende Natur im Frühling? Welche Düfte liegen an einem Sommertag in der Luft? Und wie geht es mir, wenn ich mich meinen Naturwahrnehmungen hingebe?



Die im Zeitalter der Industrialisierung wurzelnde Schreibtradition des Nature Writing hat sich ganz der genauen, literarischen Erkundung von Natur und Landschaft verschrieben. Von großer Bedeutung ist dabei die (Selbst-)Reflexion des erlebenden Ichs sowie die Beleuchtung des Verhältnisses von Mensch und Umwelt.

Wir möchten die Natur rund um den Neckar in der Gartenstraße mit allen Sinnen erleben und wahrnehmen, wie sich die Natur über die Monate verändert. Eine kleine Naturmeditation und Impulse zu Nature Writing und Kreativem Schreiben helfen uns dabei, uns unserer eigenen Kreativität und Fantasie zu nähern und zu öffnen. Dabei wollen wir auch Textauszüge aus Nature-Writing-Werken analysieren.

Die Kurse können sowohl einzeln als auch in Kombi besucht werden und richten sich an Schreibanfänger/-innen ebenso wie an Fortgeschrittene. Für jeden der Kurse ist eine gesonderte Anmeldung notwendig

251-20218

Nature Writing am Neckar im Frühling

So, 30.03., 11:00-15:00 Uhr
32,00 €, Nonnenmacher-Haus

251-20219

Nature Writing am Neckar im Sommer

So, 29.06., 11:00-15:00 Uhr
32,00 €, Nonnenmacher-Haus

251-20215

Tell Your Story: Schreiben zwischen den Welten

Eine Schreibwerkstatt für Migrantinnen

Idzumi Neumärker, Michelle Camila Pérez Schreiben kann stärken und heilsam sein. Und schreibend können wir uns selbst entdecken. Wir laden Frauen mit Migrationsbiografie ein, sich schreibend auf die Reise zu begeben: Wer bin ich, wer möchte ich sein, welche Wurzeln habe ich, welche Träume? In einem geschützten Raum und durch angeleitete Impulse können sich die Teilnehmerinnen Zeit nehmen für sich selbst, für ihre Gedanken und Ideen. Mit unterschiedlichen Kreativitätstechniken wollen wir gemeinsam Schritt für Schritt unseren ganz eigenen, persönlichen Ausdruck finden. Die Texte werden auf Deutsch und in den Sprachen der Teilnehmerinnen verfasst. Übersetzungen sind dann möglich. Deutschkenntnisse ab Level B1 sollten vorhanden sein. Eine Veranstaltung vom SOZIALFORUM e.V., Arbeitsbereich „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“ der Kontaktstelle für Selbsthilfe, in Kooperation mit der vhs Tübingen. Das Projekt wird gefördert von der AOK Baden-Württemberg.

Sa, 29.03., 10.05., 28.06., 19.07., jeweils 14:00-17:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 217

Kunst- und Kulturgeschichte



251-20309V

Caspar David Friedrich (1774-1820) und die Frühromantik

Das Werk im Überblick mit Anmerkungen zum 250. Geburtstag

CHC Geiselhart

1974 begann mit der ersten großen Ausstellung der Hamburger Kunsthalle die Wiederentdeckung des Malers Caspar David Friedrich. Zugleich rückte die Zeit um 1800 ganz neu in den Blick der kunsthistorischen Forschung. Die Kunsthalle Hamburg entwickelte damals den großen Ausstellungszyklus „Kunst um 1800“, der auch Phillip Otto Runge, Francesco de Goya, William Blake, William Turner u.a.m. neu betrachtet in die Öffentlichkeit brachte. 2024, zum 250. Geburtstag von Caspar David Friedrich, widmete die Hamburger Kunsthalle erneut diesem Maler eine große Ausstellung. In dem Vortrag wollen wir einerseits einen Überblick über Friedrichs Bildwerke geben, andererseits interessiert uns, ob und wie sich der kunstgeschichtliche Blick auf den Maler in der Zeit zwischen 1974 und 2024 verändert hat.

Di, 18.02., 19:00-21:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

Nachmittagsakademie Epochengeschichte: Was ist römisch-antik?

Kunst, Literatur und Musik im Vergleich

Dr. Achim Stricker

Die Römer erfanden die Verblendung. Hinter den monumentalen Marmorfassaden stehen Backsteinwände. Preisgünstig, einfach und pragmatisch – die ideale Schnellbauweise für ein expandierendes Imperium. Anders als die Griechen mit ihren idealisierenden Skulpturen legten die Römer Wert auf realistische individuelle Porträts: mit Stolz auf den je eigenen Schmiss im Gesicht. Literarisch bevorzugten sie Prosa und Satire. Und ihre liturgische Musik sollte zum Fundament des Gregorianischen Chorals werden. Wie gewohnt befragen wir in vier Sitzungen Architektur, Bildende Kunst, Literatur und Musik einer Zeit auf ihre Gemeinsamkeiten.

251-20310

donnerstags 14:30-16:30 Uhr, ab 08.05.
4 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 115

251-20311

donnerstags 17:00-19:00 Uhr, ab 08.05.
4 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 115

Kurs im Bereich Gesellschaft



251-10012V

Dürer im Zeitalter der Wunder:
Kunst und Gesellschaft an der
Schwelle zur globalen Welt S. 12

Darstellende Kunst

251-20403

Die Kunst des Vorlesens – Der Stimme eine Stimmung geben

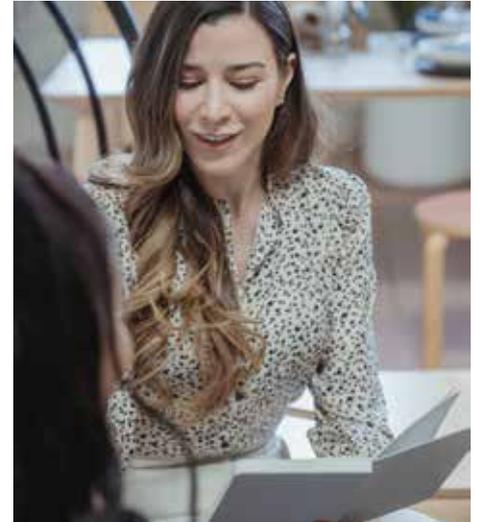
Workshop

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 wird das lebendige Zusammenspiel von

Worhythmus und persönlichem Ausdruck geschult, um, so Wilhelm von Humboldt, den artikulierten Laut zum Ausdruck des Gedankens fähig zu machen. Ein Workshop für alle, die Freude am Vorlesen und Spaß am Experimentieren haben.

Fr, 16.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 17.05., 10:00-17:00 Uhr
So, 18.05., 11:00-14:00 Uhr
100,00 €, vhs, Raum 313



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



landestheater-tuebingen.de

Landestheater Württemberg-Hohenzollern Tübingen Reutlingen

Stil und Wirkung

251-20406

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 abgespannt 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! Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Schreibutensilien mit.

www.farbberatung-reichel.de.

Ihren persönlichen Farbpas erwerben Sie im Kurs bei der Kursleiterin (Wert: 45,00 €, nicht in den Gebühren enthalten). Mit diesem auf Sie abgestimmten Farbpas nehmen Sie Ihre Farben und deren Kombinationsmöglichkeiten mit nach Hause. Er bringt Ihnen die im Kurs bei der Farbberatung gewonnenen Eindrücke jederzeit wieder in Erinnerung. Vor allen ist er ein nützlicher Begleiter beim Einkaufen: er gibt Ihnen Sicherheit und Sie vermeiden so Fehlkäufe. Damit hat Ihre Farbberatung eine nachhaltige Wirkung. Der Erwerb des Farbpasses ist für die Kursteilnahme nicht zwingend.

15 Min. Pause

Sa, 29.03., 10:00-15:15 Uhr

77,00 €, vhs, Raum 017



**ANGST VOR
DER ZUKUNFT?**
THEATER FÜR HEUTE UND MORGEN.

itz-tübingen.de **ITZ** IM TÜBINGER ZIMMERTHEATER

251-20407

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 Figurproblemmchen. 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, gerne Kleidungsstücke, die Ihnen Probleme bereiten.

www.stilberatung-reichel.de

Sa, 05.07., 10:00-14:30 Uhr

66,00 €

vhs, Raum 218



251-20408

Schaffe ein harmonisches Zuhause

NEU!

Anika Rother

Du möchtest dein Zuhause neu gestalten und suchst nach Inspiration, wie Farben, Formen, Muster, Möbel und Materialien perfekt aufeinander abgestimmt werden können? In diesem Kurs lernst Du, wie Du Deine Räume professionell und mit kreativem Gespür stilvoll gestalten kannst. Was erwartet Dich? Entwickle Dein individuelles Raum- und Einrichtungskonzept und kreiere eine Umgebung, die Entspannung und neue Energie schenkt. Erfahre, wie Du Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung gezielt einsetzt, um ein harmonisches

Gesamtbild zu schaffen. Entdecke Tipps und Tricks, um die verschiedenen Bereiche Deines Hauses stimmig in Szene zu setzen. Erschaffe Räume, die nicht nur schön aussehen, sondern auch perfekt auf Deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Bitte mitbringen: Block/Heft und Stifte (Kugelschreiber, Farbstifte) für Notizen, evtl. Fotos von Möbelstücken/Wandfarben/Leuchten oder Deko-Artikel, die man gerne haben möchte, evtl. Foto von Bereichen des Hauses/Wohnung, die man verändern möchte, wenn vorhanden, gerne auch Grundriss von Haus/Wohnung/Raum. Extra: Am letzten Kurstag besteht die Möglichkeit, Deine eigenen Räume in der Gruppe zu besprechen und hilfreiche Anregungen zu erhalten. Kleingruppe 6-9 Personen.

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.03.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 117**

Medienpraxis



251-20410

Bessere Fotos mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Alexander Trost

Für fortgeschrittene Teilnehmer/-innen, die zuvor den Basiskurs belegt haben. Grundbegriffe und Funktionalität der Kamera sollten bekannt sein, sie werden nur kurz wiederholt. Vertieft werden Porträt-, Gruppenfotografie, externer Blitz, Makrofotografie, Focus-Stacking, Natur- und Landschaftsfotografie, Tierfotografie, Spezialeinsätze. Bitte immer mitbringen: eigene Spiegelreflexkamera / spiegellose Systemkamera, Objektiv(e), Batterien/Akkus und Gebrauchsanweisung, wenn vorhanden, externen Blitz und Spezialobjektive.

**donnerstags 19:00-21:00 Uhr, ab 13.03.
5 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 017**

251-20411

NEU!

Fotowalk Tübingen

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Julia De Maddalena

Wenn Sie sich gerne bewegen, sich mit anderen über das Fotografieren austauschen möchten oder nicht alleine fotografieren wollen, dann sind Sie hier genau richtig! Beim Fotowalk erleben Sie Tübingen aus einer neuen Perspektive, lernen andere Fotografie-Interessierte kennen und bauen gleichzeitig Ihre Kenntnisse über das Fotografieren und die eigene Kamera aus. Wir starten den Walk auf der Neckarinsel, am Treppenaufgang zur Neckarbrücke und



gehen gemeinsam durch die Stadt. Zur Inspiration werden im Laufe des Spaziergangs verschiedene Themen vorgegeben (z.B. Spiegelungen, verwischte Bewegungen oder Linien), die Sie suchen und fotografieren sollen. In kurzen Fotopausen besprechen wir die Fotos oder Fragen zu Kameraeinstellungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera (Spiegelreflex-, System-, oder Bridgekamera mit Möglichkeit zur manuellen Einstellung der Belichtungszeit, Blende, ISO), falls vorhanden die Gebrauchsanweisung der Kamera, Stativ und Wechselobjektive, geladene Akkus, leere Speicherkarte(n), ggf. wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz und etwas zu trinken. Der Treffpunkt wird vor dem Kurs per E-Mail mitgeteilt. Achtung: Bei schlechtem Wetter wird der Fotowalk auf 24.05. verschoben. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Dozentin von uns Ihre E-Mail-Adressen und Tel.-Nummern erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren, falls der Kurs verschoben wird. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr E-Mail-Postfach. Pausen nach Absprache

**Sa, 17.05., 10:00-13:00 Uhr, 28,00 €
Treffpunkt wird vor dem Kurs per E-Mail mitgeteilt.**

Kurse im Bereich EDV

251-52200
**Adobe Indesign CC
Einführung** S. 85

251-52300
**Affinity Suite: Grafikdesign,
Bildbearbeitung und Layout
leicht gemacht** S. 85

251-53400
**PowerPoint: Effektive
Visualisierung mit
SmartArt-Grafiken** S. 86

251-56120
**Sketchnotes – Kreativität
in Beruf und Alltag** S. 88

Malen, Zeichnen, Drucktechnik

Stille Wasser in Acryl

Thais Uchiyama Dieter

Mit unserem Kurs „Stille Wasser in Acryl“ entfliehen Sie dem Alltag und tauchen ein in eine kreative Auszeit voller Farben und Inspiration. Die Künstlerin weist Sie in die Kunst des Farbenmischens aus den Grundfarben ein und lässt Sie die Techniken des Malens von Himmel und Wasser entdecken. Mit hochwertigen Acrylfarben, Papier und einer Leinwand im Format 40x30 cm erhalten Sie im Kurs alles, was Sie für diese künstlerische Reise benötigen, das Materialgeld in Höhe von 15,00 € dafür bitte bar im Kurs bezahlen. Pinsel werden Ihnen leihweise zur Verfügung gestellt. Bitte Malerkittel mitbringen.

251-20501

**So, 06.04., 15:00-18:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306**

251-20502

**So, 18.05., 15:00-18:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306**



Landschaften malen in Acryl

Ashleigh Hardegger

Für Teilnehmer/-innen mit und ohne Malerfahrung, die mit Acrylfarben Landschaften malen möchten. Der Kurs vermittelt Ihnen in entspannter Atmosphäre 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, Cerulean- oder Cyanblau (hellblau), Natural Umbra, Ockergelb, Dunkelkadmiumrot, Dunkelkadmiumgelb, 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.

251-20503

**dienstags 18:30-20:30 Uhr
ab 18.02., 7 Termine, 112,00 €
vhs, Atelier, Raum 306**

251-20504

dienstags 18:30-20:30 Uhr
ab 29.04., 5 Termine, 80,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

251-20505

dienstags 18:30-20:30 Uhr
ab 01.07., 5 Termine, 80,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

Acrylmalerei am Vormittag

Ashleigh Hardegger

Es gibt viele Ansätze für die Acrylmalerei, einige sind schnell und intuitiv, andere langsam und kontrolliert. Es gibt nicht den einen richtigen Weg und es gibt immer etwas Neues zu probieren! In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen der Farbtheorie, Farbmischung und Kompositionsregeln, die für deine Malerei wichtig sind. Dies ist ein geführter Acrylmalkurs, Du erhältst persönliche Tipps und lernst neue Techniken, um Deine Malfähigkeiten zu verbessern. Anfänger/-innen und Geübte sind gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: Bilder als Vorlagen, Acrylfarben: idealerweise Preußischblau, Ultramarinblau, Cerulean- oder Cyanblau (hellblau), Natural Umbra, Ockergelb, Dunkelcadmiumrot, Dunkelcadmiumgelb, Titanweiß – ähnliche sind auch in Ordnung, Palette zum Mischen, Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwand oder anderer Malgrund in einer Größe deiner Wahl, Skizzenbuch, Bleistift und Radiergummi, evtl. eigene Malmaterialien nach Belieben

251-20506

mittwochs 09:45-11:45 Uhr,
ab 19.02., 7 Termine, 112,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

NEU!

251-20507

mittwochs 09:45-11:45 Uhr,
ab 30.04., 5 Termine, 80,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

NEU!

251-20508

mittwochs 09:45-11:45 Uhr,
ab 02.07., 5 Termine, 80,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

NEU!

Farben vergessen?

i

Gegen eine Materialpauschale von 4,00 € pro Termin (bei einem Bild im A4-Format) können Sie Farben und Pinsel der vhs nutzen, bei größeren Formaten entsprechend mehr. Diese Pauschale wird nach dem Kurs abgebucht.



251-20509

Acrylmalerei mit dem Malmesser

für Anfänger/-innen und Geübte

Ashleigh Hardegger

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 (mittlere Größe). Leinwand (18x24cm) und Malmesser können im Kurs erworben werden, die Materialkosten in Höhe von 5,00 € bitte bar im Kurs bezahlen. Wenn Sie in größerem Format arbeiten möchten, bringen Sie bitte Ihren eigenen Malgrund mit.

Sa, 24.05., 14:00-17:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

Aquarell und Tusche

Beginne das Wochenende entspannt am 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 Aquarellfarben mit z. B. Tusche, Kohle, Feder oder einem anderen Malwerkzeug. Zart oder bunt leuchtend, klein und präzise oder groß und schwungvoll, jede und jeder entwickelt nach kurzer Anleitung den eigenen Stil weiter. Wir üben vor allem mit floralen Motiven oder Stillleben. Auch Anfänger/-innen sind herzlich willkommen, zu Beginn der Stunde gibt es eine Einführung in verschiedene Techniken sowie Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen: Malkleidung, Aquarell-/Wasserfarben und Pinsel, nach Belieben Tusche und Feder, Fineliner und/oder Kohle-, Aquarell-, Blei-, Buntstifte, Aquarellpapier, mind. 250g/qm, max. DIN A3 (auch verschiedene Papierstrukturen), evtl. Motivvorlagen.

251-20512

Jacqueline Weinert

Fr, 21.02., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20514

Jacqueline Weinert

Fr, 30.05., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20515

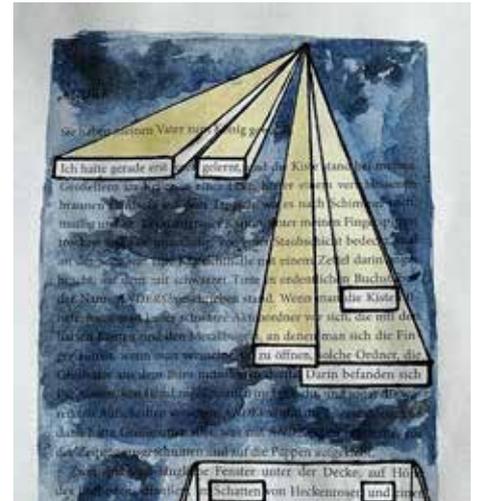
Jacqueline Weinert

Fr, 27.06., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20516

Jacqueline Weinert

Fr, 18.07., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306



251-20517

Blackout Poetry

Kreative Malerei mit Texten

Jana Eisele

„Schreiben ist leicht – man muss nur die falschen Wörter weglassen.“ (Mark Twain) Genau das wollen wir in diesem Kurs tun. Für alle, die eigentlich gerne Gedichte schreiben würden, aber vor einem leeren Blatt Papier kapitulieren, ist Blackout Poetry genau das Richtige. Auf Buch- oder Zeitungsseiten finden wir die richtigen Worte (oder sie finden uns!), der Rest wird geschwärzt. So entstehen einzigartige und überraschende kurze Gedichte, die zusätzlich mit Zeichnungen, Mustern oder Collageelementen versehen werden können. Bitte mitbringen: schwarzen Marker und schwarzen Fineliner, Bleistifte, Lineal, Radiergummi.

Do, 15.05., 18:00-20:30 Uhr
23,00 €, vhs, Raum 211

251-20521

Freie Malerei und das 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, 22.03., 10:00-17:00 Uhr
So, 23.03., 10:00-17:00 Uhr
131,00 €, vhs, Atelier, Raum 306



Offenes Atelier – Malen und begegnen

Kein Raum für Kunst zuhause? Angst vor kreativen Farblecksen 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

Die Montagsmaler/-innen: Farbe ist Trumpf

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 überwiegend 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. Es kommt also auf eine „lebendige“ Durchdringung der Themen und die persönliche Interpretation an. Der malerische Prozess steht im Vordergrund.

251-20540

Frido Hohberger

montags 18:30-20:45 Uhr
ab 17.02., 10 Termine, 210,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

251-20541

Frido Hohberger

montags 18:30-20:45 Uhr
ab 19.05., 9 Termine, 189,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

251-20546

Wege zur Abstraktion

Ava Smitmans

Malworkshop für Anfänger/-innen und Geübte. Wir erkunden kreative Ansätze, um uns von der realistischen Darstellung von Gegenständen zu lösen und diese neu zu interpretieren. Der Gegenstand dient uns als Ausgangspunkt für die Entfaltung freier Ausdrucksformen. Wichtige Aspekte sind dabei die Bildkomposition, Kontraste und verschiedene Mittel der Abstraktion. Wir lassen uns von Bildern der klassischen Moderne und zeitgenössischer Künstler/-innen leiten und inspirieren. Die Dozentin stellt Bildmaterial und Gegenstände zur Verfügung; eigene Objekte, die Sie gerne auf eine neue Art und Weise in einem Bild umsetzen möchten, sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: je nach Vorliebe Acryl- oder Deckfarben mit entsprechendem Zubehör sowie Ölkreiden, Buntstifte, Bleistift HB, Spitzer, Radiergummi, festes Papier DIN A3

Fr, 28.02., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

NEU!

251-20547

Mal mal!

Aquarell-, Acryl- und Ölfarben kennenlernen

Cora Kürner

Wollten Sie schon längst mit dem Malen beginnen? Doch welche Art von Farben eignet sich am besten für den Einstieg? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Aquarell-, Acryl- sowie Ölfarben auszuprobieren und sich im wahrsten Sinne selbst ein Bild davon zu machen. Durch spielerisches Üben erfahren Sie, wie sich die jeweilige Farbe auf unterschiedlichen Malgründen verhält, und bekommen einen Eindruck, welche Möglichkeiten sich bieten. Ganz nebenbei entstehen so aus Proben erste Kunstwerke. Finden Sie Ihren Favoriten oder entdecken Sie die Freude an der Vielfalt! Das benötigte Material wird gegen eine Pauschale von 20 € zur Verfügung gestellt (bitte bar im Kurs bezahlen). Gerne können Sie zusätzlich eigene Malutensilien mitbringen.

freitags 18:00-20:45 Uhr
ab 14.03., 3 Termine, 77,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

251-20548

Mal mal weiter!

Mixed Media – die Mischung macht's!

Cora Kürner

Dieser Kurs ist als Fortsetzung für die Teilnehmer aus den Mal-mal!-Kursen im Januar und März gedacht. Acrylfarben bilden in diesem Kurs die Grundlage. Die schnell trocknenden Farben erlauben ein intuitives, experimentelles Arbeiten. Durch die Kombination mit Kreiden und Tuschen erweitern wir unser Repertoire, setzen Akzente und finden so zu spannenden Gemälden. Weniger gelungene Partien können leicht übermalt werden. Jeder Schritt trägt damit auf seine Weise zum Gelingen des Werkes bei. Bitte drei Leinwände mitbringen (Größe ca. 40 x 40 cm bis ca. 50 x 70 cm). Alle weiteren Materialien wie Farben und Pinsel werden gegen eine direkt im Kurs zu zahlende Pauschale von 15 Euro zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie zusätzlich eigene

NEU!

Malutensilien mitbringen. Bitte tragen Sie nur Kleidung, die durch eventuelle Farb-
flecken aufgewertet wird.

freitags 18:00-20:45 Uhr
ab 09.05., 3 Termine, 77,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

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.

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.

251-20550

donnerstags 16:45-19:00 Uhr
ab 20.02., 7 Termine, 126,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

251-20551

donnerstags 19:00-21:15 Uhr
ab 20.02., 7 Termine, 126,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

251-20552

donnerstags 16:45-19:00 Uhr
ab 08.05., 9 Termine, 162,00 €
vhs, Atelier, Raum 306

251-20553

donnerstags 19:00-21:15 Uhr
ab 08.05., 9 Termine
162,00 €, vhs, Atelier, Raum 306



251-20560

Porträtmalerei

Für Anfänger/-innen

Jessica Rafele

Gestalte ein einfaches Porträt mit Acrylfarben! Im Kurs lernen wir den Kopf in seinen Proportionen zu erfassen, sprechen über die grundlegenden Regeln für den Aufbau eines Porträts und zeichnen gemeinsam ein Gesicht. Die Dozentin führt Schritt für Schritt durch das Malen und vereinfacht die Technik, damit sie für alle zugänglich ist. Bitte mitbringen: Bleistift 2B, Knetradiergummi, dickes Papier für Mischtechniken, evtl. Malpappe oder Leinwand (30×40 cm), Pinsel in verschiedenen Größen, Acrylfarben (mind. schwarz, weiß, rot, gelb, blau), Tuch zum Reinigen

So, 30.03., 10:00-14:00 Uhr
37,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20561

Stilleben malen

Für Anfänger/-innen

Jessica Rafele

Malen wir gemeinsam eine Stilleben-Komposition mit Acrylfarben! Jede/r kann seine eigene Vision und seinen Stil in die Ausführung einbringen, die Dozentin unterstützt individuell beim Erstellen einer ausgewogenen Zeichnung und beim Umgang mit den Acrylfarben. Bitte mitbringen: Bleistift 2B, Knetradiergummi, dickes Papier für Mischtechniken, evtl. Malpappe oder Leinwand, Pinsel in verschiedenen Größen, Acrylfarben (mind. schwarz, weiß, rot, gelb, blau), Tuch zum Reinigen

Mi, 09.04., 18:00-21:00 Uhr
28,00 €, 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. Materialpauschale in Höhe von 11,00 € für im Kurs zur Verfügung gestellte Pigmente, Acrylbinder, Struktur-lasuren bitte bar im Kurs bezahlen.

251-20566

So, 16.03., 10:00-17:00 Uhr
65,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20567

So, 11.05., 10:00-17:00 Uhr
65,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20568

So, 20.07., 10:00-17:00 Uhr
65,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

NEU!



251-20572

Ich kann nicht zeichnen, hier lerne ich es!

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 A3-Zeichenblock mind. 50 Blatt, Bleistift (2B, 4B), Graphitstift (3B oder 4B), Radiergummi, Holzkohle, Tusche, Flachpinsel ca. Gr. 12.

Fr, 04.04., 18:00-21:00 Uhr
Fr, 11.04., 18:00-21:00 Uhr
56,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20573

Skizzieren und Zeichnen

Werner Steinmetz

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.

Sa, 15.03., 13:00-17:00 Uhr
37,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

Alle Veranstaltungen

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





251-20575

Aktzeichnen

Werner Steinmetz

Anhand verschiedener Positionen unseres Aktmodells werden wir Körperbau, Proportionen, 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 07.05.

4 Termine, 64,00 € + 21,00 € Modellgebühren, vhs, Atelier, Raum 306

251-20578

Ausdrucksstark zeichnen! Rauer Charme

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ava Smitmans

Zeichnen ist mehr als nur naturgetreues Abbilden. In dieser Workshop-Reihe experimentieren wir mit Möglichkeiten, lebendige Linien auf's 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. Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar.

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

Bitte mitbringen: Bleistifte 4H, HB, 2B, 6B (keine Druckbleistifte), Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier DIN A3

Mi, 09.07., 18:00-21:00 Uhr

28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20579

Ausdrucksstark zeichnen! Gegensätze

Ava Smitmans

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Zeichnen ist mehr als nur naturgetreues Abbilden. In dieser Workshop-Reihe experimentieren wir mit Möglichkeiten, lebendige Linien auf's 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. Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar. Zu diesem Termin stellt die Dozentin Gegenstände zur Verfügung, die sehr gegensätzlich beschaffen sind. Welche verschiedenen Arten gibt es, mit dem Zeichenstift umzugehen, und wie können wir Gegensätze zeichnerisch eindrucksvoll darstellen? Bitte mitbringen: Bleistifte 4H, HB, 2B, 6B (keine Druckbleistifte), Radiergummi, Spitzer, Zeichenpapier DIN A3

Mi, 23.07., 18:00-21:00 Uhr

28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20583

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, 22.02., 13:00-17:00 Uhr

37,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20587

Urban Sketching

Ava Smitmans

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. 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... Treffpunkt: Brunnen auf dem Marktplatz. 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, Röteln, Tusche mit Feder oder feinem Pinsel benutzen.

Fr, 04.07., 18:00-21:00 Uhr

28,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20590

Mit dem Skizzenblock unterwegs

Ava Smitmans

Kleingruppe. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Sie müssen Ihren Zeichen-Urlaub nicht in der Toskana buchen, auch Tübingen ist voller wunderbarer Motive! Dieser 5-Tage-Intensivkurs bietet einen ersten Einblick in die Welt des Skizzierens, ist aber auch zum Auffrischen/Erweitern bereits erworbener Kenntnisse geeignet. Wir ziehen gemeinsam los und zeichnen in der Stadt und im Grünen. Bei Regen suchen wir überdachte Stellen oder geeignete Innenräume auf. Die Künstlerin zeigt Ihnen perspektivische Grundlagen und den Umgang mit Licht und Schatten. Sie lernen verschiedene Zeichenutensilien zu nutzen, üben genaues Hinschauen und schnelles Erfassen von Situationen. Bitte mitbringen: Skizzenblock ca. DIN A4, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Spitzer, Radiergummi, Pinsel und Tusche, Kohle, Fineliner, Klapphocker, sowie Sonnenschutz und Getränke nach Bedarf. Treffpunkt beim ersten Termin im Raum 306, dem Atelier der vhs, die weiteren Treffpunkte und Pausen werden dann besprochen.

Mo-Fr, 04.-08.08., 10:00-14:00 Uhr

160,00 €, vhs, Atelier, Raum 306



251-20594

Mit Material- und Stempel- druck Notizbuch und Postkarten gestalten

Kathrin Fastnacht

Mit unterschiedlichsten Materialien lassen sich ganz einfach eigene Stempel gestalten oder direkt drucken. So können auf kreative Weise Umschläge für Notiz-, Reise- oder Tagebücher sowie Postkarten für jeden Anlass selbst gestaltet werden. Danach wird mit einfacher Fadenheftung der Umschlag mit leerem Papier und eventuell gestalteten Innenseiten zusammengebunden. Auch bei den Postkarten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Ob Geburtstags-, Oster-

oder Tischkarten – jede wird ein Unikat. Die Nutzung der Werkzeuge, Druckfarben und das Papier sind im Kurs inbegriffen. Bitte alte Kleidung anziehen.

Mi, 02.04., 18:00-21:00 Uhr
28,00 € + 3,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306



251-20595

Experiment Siebdruck

Kathrin Fastnacht

Experimentiere spielerisch mit Formen und Farben und gestalte Schablonen aus gerissenem und geschnittenem Papier. Ganz ohne aufwendige Vorbereitung und mit wenig Materialeinsatz entstehen spontan einzigartige Motive, die als kleine Serien eine große Wirkung erzielen und Dir die Vielfalt des Siebdrucks auf eine frische Weise näherbringen. Alles notwendige Material gibt es im Kurs. Bitte alte Kleidung anziehen.

Sa, 05.04., 10:00-15:00 Uhr
47,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

251-20596

Mit Siebdruck individuelle T-Shirts, Kissen, Taschen gestalten

Kathrin Fastnacht

Wir schneiden einfache Motiv-Schablonen aus Folie und Papier – entweder nach eigenen Designs oder aus kopierten Vorlagen. Der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt! Wichtig ist nur, dass die Motive nicht allzu filigran sind und mit einem Cutter gut ausgeschnitten werden können. Alles, was Du dafür brauchst, sind etwas Ausschneidegeschick und Lust am Experimentieren – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: glatte Stoffe (wie T-Shirts oder alte Betttücher, gewaschen und gebügelt) sowie 2-3 Stoffmal- oder Stoffdruckfarben in Deinen Lieblingsfarben (jeweils mind. 50 ml), Malerkittel. Siebdruckrahmen (bis zu einer Größe von 40 x 50 cm) sind vorhanden.

Sa, 10.05., 10:00-15:00 Uhr
47,00 € + 5,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306

251-20598

Von wegen altmodisch! Linoldruck

Kathrin Fastnacht

Die einfache Technik soll neu entdeckt werden! Von wegen altmodisch – bunte und effektvolle Drucke, die von einfarbigen Motiven bis hin zu mehrfarbigen Kompositionen reichen, können ganz leicht hergestellt werden. Im Kurs wollen wir die Möglichkeiten kennenlernen und das Spektrum vom einfarbigen bis zum mehrfarbigen Druck ausprobieren. Mit der Kombination aus künstlerischem Ausdruck und handwerklicher Arbeitsweise entstehen individuelle Werke voller Charakter. Anfänger/-innen können mit einfachen Motiven kleine Bildserien oder Postkarten herstellen, während erfahrene Kreative ihre eigenen Bildideen in die Sprache des Hochdrucks übersetzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: 1-2 Linolplatten DIN A4, für Postkarten 2-3 Linolplatten DIN A5 (aus dem Bastelmarkt), Malerkittel. Die Nutzung der Werkzeuge, Druckfarben und das Papier sind in der Kursgebühr inbegriffen.

Sa, 05.07., 10:00-15:00 Uhr
47,00 € + 3,00 € Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 306



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.

251-20622

Claudia Brücke

montags 17:00-20:00 Uhr, ab 17.02.
8 Termine, 192,00 €
Buchbindewerkstatt, Rathaus Tübingen

251-20623

Claudia Brücke

montags 17:00-20:00 Uhr, ab 05.05.
8 Termine, 192,00 €
Buchbindewerkstatt, Rathaus Tübingen

251-20636

NEU!

Quilling – Dekorative Blumen aus Papierstreifen

Heidi Weikum

Quilling ist eine uralte Papierkunst, bei der schmale Papierstreifen zu schönen, dekorativen Motiven gerollt, geformt und geklebt werden. Ihren Ursprung hat die Technik in den Klöstern der Renaissance-Zeit. Damals wurden die Papier-Streifenreste, die aus dem Zuschneiden von Büchern entstanden sind, für filigrane Dekorationen auf Büchern und Bildern verwendet.

Wir erhalten eine Einführung in diese kreative Technik, üben zunächst an einer einfarbigen Blume und lernen weitere Varianten kennen. Am Ende gehen wir mit ein paar Blumen und noch mehr Ideen nach Hause. Materialkosten in Höhe von 5,00 € bitte bar im Kurs bezahlen.

Sa, 17.05., 09:00-13:00 Uhr
37,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20641

Kleine Skulpturen aus Lindenholz

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. Schnitzisen, Klüpfel, Schraubzwingen sind vorhanden, zur Ergänzung sind eigene Werkzeuge willkommen. Kosten für Holz bitte bar im Kurs bezahlen (5,00-30,00 €), es kann eigenes Holz mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr, 21.03., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 22.03., 10:00-17:00 Uhr
98,00 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015

251-20644

Dekorative Stelen aus Weide für den Garten

Monika Frischknecht

Erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin diese alte Handwerkskunst und flechten aus ungeschälter Weide naturnahe Deko-Stelen, die sich überall im Garten harmonisch einfügen. Materialkosten bitte bar im Kurs bezahlen (ab 10,00 € pro Stele).

Mi, 14.05., 18:00-21:30 Uhr
33,00 €, vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

Alle Veranstaltungen

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



Weitere Kreativkurse in den Außenstellen



251-84202
Kugeln/Herzen aus Weidegeflecht

251-84203
Kreative Tonwerkstatt

251-85215
**Intuitives Malen & kreative Übungen
für mentalen Stressabbau**

251-88200
Frühlingselfe aus Märchenwolle

251-88304
Weidenkugeln in Chaostechnik

und viele mehr! Siehe
www.vhs-tuebingen.de
und dort bei Kultur/
Gestalten nachsehen.



251-20646

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 € bitte bar im Kurs bezahlen. 1 Stunde Mittagspause am Samstag

Fr, 18.07., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.07., 08:30-18:00 Uhr
107,00 €, vhs, Werkstatt, Raum U 015



Keramik-Tonwerkstatt

Christiane von Seebach
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.

251-20655
am Nachmittag

montags 16:45-19:15 Uhr,
ab 10.03., 7 Termine
140,00 € + 49,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

251-20656
am Nachmittag

montags 16:45-19:15 Uhr
ab 12.05., 7 Termine
140,00 € + 49,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

251-20657
am Abend

montags 19:30-22:00 Uhr
ab 10.03., 7 Termine
140,00 € + 49,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

251-20658
am Abend

montags 19:30-22:00 Uhr
ab 12.05., 7 Termine
140,00 € + 49,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

251-20660
am Vormittag

dienstags 09:00-12:00 Uhr
ab 11.03., 7 Termine
168,00 € + 49,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

251-20661
am Vormittag

dienstags 09:00-12:00 Uhr
ab 13.05., 7 Termine
168,00 € + 49,00 € Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 013

Kurs ausgebucht?

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



251-20665

Keramik-Werkstatt am Abend: Wir gestalten eine Vase

NEU!

Siegfried Pöschik
Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die grundlegenden Techniken der Aufbaukeramik und Materialbeschaffenheit und eine Beschäftigung mit Formgebung und farblicher Gestaltung. Wir widmen uns der Erstellung von Vasen, wobei Naturformen und Pflanzenteile wie Zapfen, Eicheln, Rinde oder Blüten als Vorbilder uns die Eigenarten des Werkstoffes näherbringen werden. Es besteht aber auch Raum für freies Arbeiten mit anderen Formen. Am letzten Termin werden die fertigen Objekte noch einmal gemeinsam besprochen und abgeholt.

dienstags 18:30-21:00 Uhr
ab 06.05., 6 Termine
112,00 € + 42,00 € Materialgebühren
vhs, Werkstatt, Raum U 015

Textiles Gestalten

251-20680

Häkeln leicht gemacht!

NEU!

Grundkurs

Helen Cataneo
Häkeln ist wieder in! Es ist kreativ und leicht zu erlernen. In diesem Kurs häkeln Sie kleine Projekte wie Glasuntersetzer, Topflappen oder ein einfaches Amigurumi-Küken für Ostern (japanische Häkelfigur). Hierzu zeigen wir Ihnen grundlegenden Maschentypen wie feste Maschen, Luftmaschen und Stäbchen, außerdem das Zu- und Abnehmen und das Häkeln in Runden. Ganz Schnelle können sich auch an eine Smartphone- oder Laptoptasche wagen. Bitte

mitbringen: (Baumwoll-) Garn, evtl. Reste, Häkelnadel in Nadelstärke 2,5 und Stopfnadel. Bei Bestellung bis 10.03. kann die Dozentin die Basisausstattung für Sie mitbringen, die Kosten in Höhe von 6,00 € bitte bar im Kurs bezahlen. Für Anfänger/-innen.

Mi, 19.03., 18:00-20:00 Uhr

Mi, 26.03., 18:00-20:00 Uhr

32,00 €, vhs, Raum 015

251-20681

NEU!

Häkeltiere in Amigurumi-Technik

Für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen

Helen Cataneo

Amigurumi ist eine Zusammensetzung der beiden japanischen Verben amu (dt. Stricken) und kurumu (dt. einhüllen, verpacken). Es bezeichnet eine japanische Strick- oder Häkelkunst, mit der kleine Tierpuppen hergestellt werden. Die Figuren werden hauptsächlich aus Garn gemacht. Im Kurs lernen und üben Sie die Häkeltechnik für Amigurumis und stellen ein eigenes Tierpüppchen her! Es macht Spaß und ist leicht zu erlernen. Bitte mitbringen: (Baumwoll-) Garn, evtl. Reste, Häkelnadel in Nadelstärke 2,5 und Stopfnadel. Bei Bestellung bis 30.04. kann die Dozentin die Basisausstattung für Sie mitbringen, die Kosten in Höhe von 6,00 € bitte bar im Kurs bezahlen. Für Anfänger/-innen.

Sa, 10.05., 10:00-13:00 Uhr

Sa, 17.05., 10:00-13:00 Uhr

48,00 €, vhs, Raum 015

251-20580

NEU!

Tauche ein in die Welt der Modezeichnung!

Anika Rother

Hier erhältst Du eine Einführung in die künstlerischen Grundlagen der Modezeichnung. Lerne, wie Du Stoffe und Kleidung realistisch darstellen kannst, und entdecke die Techniken, mit denen Falten, Schattierungen und Texturen lebendig wirken. Zudem wirst Du mit verschiedenen Zeichenutensilien und Materialien vertraut gemacht, um Deine Zeichnungen noch ausdrucksstärker zu gestalten. Warum solltest Du teilnehmen? Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Leidenschaft für Modedesign wecken oder vertiefen möchten. Er richtet sich sowohl an Anfänger/-innen mit etwas Zeichenerfahrung als auch an Fortgeschrittene, die ihre Fertigkeiten weiter ausbauen möchten.

Was solltest du mitbringen? A3-Zeichenblock, verschiedene Materialitäten wie strukturierte Stoffe oder geriffelte Untergründe, um kreativ zu experimentieren (wenn möglich), Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden, verschiedene Zeichenstifte (z. B. Filzstifte, Holzstifte, Wachsmalstifte, Wasserfarben/Aquarell – wenn möglich), Radiergummi. Kleingruppe 6-9 Personen.

Sa, 28.06., 10:00-13:00 Uhr

28,00 €, vhs, Raum 017



251-20581

NEU!

Mode selbst gestalten: Schnittkurs „Erstelle deinen eigenen Rock“

Anika Rother

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Näherfahrung haben. Hast Du Lust, einen Rock ganz nach deinen eigenen Maßen zu gestalten? In diesem Kurs tauchst Du in die Grundlagen der Schnittkonstruktion ein und lernst, wie Du Deinen individuellen Rock-Grundschnitt erstellst. Schritt für Schritt zeigen wir Dir, wie du richtig Maß nimmst, Deinen Schnitt erstellst und diesen nach Deinen Wünschen anpasst. Der Grundschnitt für den Rock ist ein idealer Einstieg in die spannende Welt der Schnittkonstruktion. Was solltest du mitbringen? Block oder Heft und Stifte (z. B. Kugelschreiber, Farbstifte) für Notizen, Maßband, Klebestift, Schere, längeres Lineal und Geodreieck, Kurvenlineale (falls vorhanden), Zirkel und Spitzer, Schneiderwinkel (falls vorhanden – kann sonst auch vor Ort von der Dozentin ausgeliehen werden), Schnittpapier, Kraftpapier und Seidenpapier. Kleingruppe 6-9 Personen.

Sa, 10.05., 10:00-13:00 Uhr

So, 11.05., 10:00-13:00 Uhr

56,00 €, vhs, Raum 017



Musik

Nachmittagsakademie Musikgeschichte

Während ihre Schwester – die genialische Expressionistin Lili Boulanger – mit nur 24 Jahren starb, hatte Nadia Boulanger ein langes Leben und weit über 100 höchst unterschiedliche Kompositionsschüler. Darunter die erst kürzlich wiederentdeckte polnische Komponistin Grazyna Bacewicz oder die Schottin Thea Musgrave, später prominente US-Stars wie Leonard Bernstein, Aaron Copland oder Philip Glass, aber auch Jazz- und Tango-Komponisten wie Astor Piazzolla und Quincy Jones.

251-20701

Nadia Boulanger, ihre Schülerinnen und Schüler

Dr. Achim Stricker

donnerstags 14:00-16:30 Uhr, ab 20.03.

4 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 115

251-20702

Nadia Boulanger, ihre Schülerinnen und Schüler

Dr. Achim Stricker

donnerstags 17:00-19:30 Uhr, ab 20.03.

4 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 115

251-20703V

Gottfried van Swieten: Ein Einblick in das Leben des großen Musikförderers der Wiener und Berliner Klassik

Vortrag mit Musikbeispielen

Katharina Brendler

Wer es als Musiker, Tänzer oder bildender Künstler heutzutage zu etwas bringen will, der weiß: Ohne Networking geht es nicht. Wir machen Werbung auf Websites und Social Media, wo wir uns mit nur einem Mausklick mit Gleichgesinnten und Förderern vernetzen und austauschen können. Wie aber hat so etwas vor ein paar hundert Jahren funktioniert, im Zeitalter von Postkutschen und Brieftauben?

Lassen Sie sich einen Einblick geben in das Leben eines der vermutlich bekanntesten „Networker“ in der Musikwelt des späten 18. und frühen 19. Jahrhunderts: Gottfried van Swieten, ohne den ganz zweifellos die Karrieren von Komponisten wie Mozart, Haydn, Beethoven und Zeitgenossen einen anderen Weg eingeschlagen hätten – selbstverständlich mit ganz viel Musik zum Anhören und Erleben.

Di, 24.06., 19:00-20:30 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Saal

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



251-20801

**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.

Sa, 24.05., 13:00-18:00 Uhr
47,00 €, vhs, Saal

251-20802

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/Kinderlieder spielen. Der Kurs „accordion, accordéon, Akkordeon!“ wird zur Vorbereitung empfohlen.

Sa, 19.07., 13:00-18:00 Uhr
47,00 €, vhs, Saal

251-20805

**Cajon, die Rhythmuskiste –
Basiskurs**

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 15,00 € Euro gemietet werden,

dieses bitte möglichst bei der Anmeldung (aber spätestens 20.03.) reservieren. Die Leihgebühr wird direkt beim Kursleiter in bar bezahlt. Bitte mitbringen: Papier und Stift, ggf. Handy zum Fotografieren.

Sa, 29.03., 13:00-17:00 Uhr
So, 30.03., 13:00-17:00 Uhr
74,00 €, vhs, Raum 114

251-20806

NEU!**Cajon, die Rhythmuskiste –
für Fortgeschrittene**

Steffen H. Roth

Im Kurs für Fortgeschrittene werden die rhythmischen Elemente vertieft, aus denen sich alle Rhythmen zusammensetzen. Auch Schlagtechniken, die im Prinzip für alle Trommeln wichtig sind, schauen wir genauer an. Die afrikanischen und orientalischen Grooves werden vervollständigt und beim schlagzeugähnlichen Spiel kommen wichtige Elemente wie Fills Dynamik und Songbegleitung dazu.

Ein Leihinstrument kann für 15,00 € Euro gemietet werden, dieses bitte möglichst bei der Anmeldung (aber spätestens 30.04.) reservieren. Die Leihgebühr wird direkt beim Kursleiter in bar bezahlt. Bitte mitbringen: Papier und Stift, ggf. Smartphone zum Fotografieren.

Sa, 10.05., 13:00-17:00 Uhr
So, 11.05., 13:00-17:00 Uhr
74,00 €, vhs, Raum 014

251-20807

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 des Dozenten, die 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 17.03.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 117

251-20809

**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 des Dozenten, die Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden im Kurs abgerechnet. Kleingruppe 5-7 Teilnehmer/-innen.

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 17.03.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 117

**Ukulele**

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.

251-20811

Ukulele I

Workshop für Einsteiger/-innen

Anette Battenberg

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, Notenblätter und Schreibzeug mitbringen. Wir bitten Sie, in den Tagen vor dem Workshop die Ukulele selbst zu stimmen. Infos dazu auf unserer Homepage im Kurs.

Sa, 15.03., 13:00-18:00 Uhr
47,00 €, vhs, Saal

251-20814

Swing Your Ukulele!

Wir spielen gemeinsam Lieder

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, rhythmisches 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, 16.05., 19:00-21:00 Uhr
18,70 €, vhs, Saal

251-20815

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, Notenblätter 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, 17.05., 13:00-18:00 Uhr

46,70 €, vhs, Saal

Die Freiheit zu singen**Gemeinsam singen in der Gruppe**

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!

251-20830

Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr, ab 17.02.

7 Termine, 84,00 €, vhs, Saal

251-20831

Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr, ab 28.04.

6 Termine, 72,00 €, vhs, Saal

251-20832

Sigrid Böhler

montags 17:45-19:15 Uhr, ab 23.06.

5 Termine, 60,00 €, vhs, Saal

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, wird im Café im Kulturpark Reutlingen-Nord (Rappertshofen) sein: anlässlich der Eröffnung des ambulant betreuten Wohnens/AWS in Gebärdensprache am Do, 15.05.2025 und beim Konzert im Rahmen der Kulturreihe des Cafés am Fr, 18.07.2025.

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

Tanzpraxis**After-Work-Latino-Power**

Christiane Selig

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.

251-20900

**dienstags 20:00-21:15 Uhr
ab 18.02., 9 Termine, 90,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

251-20901

**dienstags 20:00-21:15 Uhr,
ab 13.05., 9 Termine, 90,00 €
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**



251-20904

Balfolk – so tanzt Frankreich

Anja von Richthofen

In unserem Kurs lernen wir Tänze, wie sie auf einem „Balfolk“, einem Tanzfest in Frankreich, getanzt werden. Wir üben Paartänze (z.B. Walzer, Schottisch, scottish impair, Mazurka), tanzen aber auch im Kreis (Branle) oder in der Kette (An Dro), in der Gasse (Bourrée) oder mit Partnerwechsel (z.B. Cercle oder Chapelloise). Die Grundschriffe sind einfach und schnell erlernbar, somit ist die Tanzfreude bei diesem abwechslungsreichen Kurs garantiert. 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 09.05.
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!

251-20906

Christiane Selig

dienstags 16:45-17:45 Uhr, ab 18.02.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 014

251-20907

Christiane Selig

dienstags 16:45-17:45 Uhr, ab 13.05.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 014

251-20908

Ceilidh – Schottische Tänze mit Live-Musik

Sigrd Böhler, Magdalena Sannwald
Schottische Ceilidh-Tänze sind vergnügliche Tänze für jedes Alter und ideal für Geist und Körper. Zu schwungvoller traditioneller 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, bequeme gutsitzen Schuhe (auch Turnschuhe oder Schlappchen) mit weichen Sohlen sind ideal. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einzelpersonen sind willkommen.

So, 06.07., 14:00-18:00 Uhr
37,00 €, vhs, Saal

Griechische Volkstänze

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!

251-20910

Grundkurs

Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 18.02.
6 Termine, 48,00 €, Spielhalle
Uhlandstraße, Gymnastikraum

251-20911

Grundkurs

Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 08.04.
6 Termine, 48,00 €, Spielhalle
Uhlandstraße, Gymnastikraum

251-20912

Grundkurs

Voula Leontidou

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 03.06.
6 Termine, 48,00 €, Spielhalle
Uhlandstraße, Gymnastikraum

251-20913

Aufbaukurs

Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab 18.02.
6 Termine, 60,00 €, Spielhalle
Uhlandstraße, Gymnastikraum

251-20915

Aufbaukurs

Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab 08.04.
6 Termine, 60,00 €, Spielhalle
Uhlandstraße, Gymnastikraum

251-20916

Aufbaukurs

Voula Leontidou

dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab 03.06.
6 Termine, 60,00 €, Spielhalle
Uhlandstraße, Gymnastikraum

251-20928

Modern Dance, Improvisation und Gestaltung

Iris Braun-Schärdel

Der Körper spricht: Kommunikation durch Haltungen, Bewegungen, Gesten. Diese Vorgänge bewusst zu machen, den Bewegungen nachzuspüren, ihren emotionalen Gehalt wahrzunehmen ist zentraler Bestandteil dieses Kurses. 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 20.02., 13 Termine
156,00 €, vhs, Saal

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



251-20917

Hochzeitstanzkurs

NEU!

Rita Petersmann, Thorsten Petersmann
Ein idealer Kurs für Brautpaare und alle, die auf Hochzeiten und anderen Feiern auf der Tanzfläche ihr Glück versuchen wollen. Traditionell wird die Tanzrunde auf einer Hochzeit vom Brautpaar mit einem „Wiener Walzer“ eröffnet, dieser wird als erster Tanz gelernt. Auf Wunsch kann eine kurze, einfache Choreographie vermittelt werden. Zusätzlich wird es eine Einführung in den Langsamen Walzer geben. Unterrichtet wird von einem Turniertänzerpaar. Bitte nur paarweise anmelden. Gebühr pro Person.

sonntags 14:45-16:15 Uhr, ab 16.03.
4 Termine, 64,00 €, vhs, Saal



251-20918

Standard-Tanzkurs

NEU!

Langsamer Walzer, Tango und Quickstepp

Rita Petersmann, Thorsten Petersmann
Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen gedacht, hilft aber auch allen Tänzer/-innen, die die Basics nochmal wiederholen und üben möchten. Wir lernen die bekannten Standardtänze Langsamer Walzer, Tango und Quickstepp kennen. Es werden Haltungen, Grundschritte und erste einfache Figuren gezeigt. Unterrichtet wird von einem Turniertänzerpaar. Bitte nur paarweise anmelden. Gebühr pro Person.

sonntags 16:30-18:00 Uhr, ab 16.03.
4 Termine, 64,00 €, vhs, Saal

251-20919

Standard-Tanzkurs Vertiefung

NEU!

Langsamer Walzer, Tango und Quickstepp

Rita Petersmann, Thorsten Petersmann
Dieser Kurs ist für Paare mit Grundkenntnissen in den drei Standardtänzen Langsamer Walzer, Tango und Quickstepp gedacht. Aufbauend auf den bereits vorhandenen Grundschritten werden weitere Figuren gelehrt.

sonntags 14:45-16:45 Uhr, ab 11.05.
2 Termine, 43,00 €, vhs, Saal

Lindy Hop Wochenende!

Friederike Bärhold, Konrad Hagn
Lindy Hop ist ein Paartanz, der in den 1920er Jahren in der afro-amerikanischen Community des lebendigen New Yorker Stadtteil Harlem entstanden ist und vorwiegend auf Swinging Jazz getanzt wird. Der energetische Tanz lebt vom kreativen Spiel mit der Musik, dem Rhythmus und von der guten Verbindung zu dem/der Tanzpartner/-in.

Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Wer führt und wer folgt, ist unabhängig vom Geschlecht und da Lindy Hop als Social Dance praktiziert wird, ist es üblich, zu rotieren, damit man von Beginn an lernt, mit unterschiedlichen Personen zu tanzen. Bitte trägt Hallentanzschuhe bzw. bequeme Schuhe mit heller, glatter Sohle und denkt an ausreichend Wasser zum Trinken.

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit zwischen vier Modulen auszuwählen oder alle vier zu buchen. Bei Buchung aller vier Module gibt es einen Nachlass von 10% auf die Kursgebühr.

251-20920 **NEU!**

Lindy Hop Beginner 1 Intensivkurs

Dieser Kompaktkurs ist für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse gedacht, hilft aber auch allen Tänzer/-innen, die die Basics nochmal wiederholen und üben möchten. Einzige Grundvoraussetzung ist die Freude an Bewegung zur Musik. Wir lernen, ein Gefühl für Swingmusik und den Rhythmus zu entwickeln, die Grundbewegungen, erste Schrittabfolgen und Improvisationen.

Sa, 15.03., 10:00-12:30 Uhr

15 Min. Pause, 23,00 € vhs, Raum 014

251-20921 **NEU!**

Lindy Hop Beginner 2 Intensivkurs

Dieser Kompaktkurs richtet sich an alle, die die Grundschritte des Lindy Hop bereits beherrschen und mindestens den Beginner 1- (Level 1-) Kurs der VHS schon durchlaufen haben. Wir werden mit euch Variationen von bekannten Figuren erarbeiten (8- und 6-Count Basic, Change Place, Tuck Turn, Follower Goes/Leader Goes) und euer Rhythmusgefühl sowie eure Connection auf die Probe stellen. 15 Min. Pause

Sa, 15.03., 13:00-15:30 Uhr

23,00 € vhs, Raum 014



251-20922 **NEU!**

Solo Jazz Beginner Intensivkurs

Solo Jazz, auch Authentic Jazz genannt, ist ein Solo-Tanz, der im lebendigen New York der 20er Jahre in der afro-amerikanischen Community entstanden ist. Er wird vorwiegend auf Swinging Jazz getanzt und lebt vom kreativen Spiel mit Musik und Rhythmus. Dieser Kompaktkurs richtet sich an alle Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, die gerne einmal in die Swing Musik und den dazugehörigen Solo-Tanz hineinschnuppern wollen. Einzige Grundvoraussetzung ist Freude an Bewegung zur Musik. Wir werden einige der bekanntesten Moves erarbeiten und zum Abschluss eine kleine Routine lernen. Bitte trägt Hallentanzschuhe bzw. bequeme Schuhe mit heller, glatter Sohle und denkt an ausreichend Wasser zum Trinken.

Kein Kurs am 20.12.24

So, 16.03., 12:00-13:30 Uhr

14,00 € vhs, Raum 014

251-20923 **NEU!**

Lindy Hop: Tanz Geschichte(n)

Friederike Bärhold

In dem abwechslungsreichen Vortrag mit viel Bild und Ton steht der mittlerweile 100 Jahre alte Tanz Lindy Hop mit all seinen Facetten im Vordergrund: Die Musik, die Tanzschritte und historische wie aktuelle Persönlichkeiten, die ihn geprägt haben. Aber auch die Auswirkungen auf heutige Tanzstile werden beleuchtet, denn vieles von damals ist heute noch gültig. Wer die Wurzeln und die Ableger des Lindy Hop verstehen will, hat an diesem Sonntag-nachmittag die Möglichkeit, sich auf eine Zeitreise mitnehmen zu lassen.

So, 16.03., 14:00-15:30 Uhr

5,00 € vhs, Raum 014

251-20930

Line-Dance – vom Charhit 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 ne-

ben- und/oder hintereinander getanzt werden. Es wird zu Musik vom Charhit 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 17.02.

9 Termine, 72,00 € vhs, Saal

251-20941

Salsa – Grundkurs I

Jan Schneller, Sandra Zorychta

Salsa zu tanzen stärkt die Lebensfreude und Koordinationsfähigkeit! Getanzt wird zu rhythmischer fröhlicher Musik.

Im Salsa-Grundkurs I lernt ihr die wichtigsten Grundschritte und erste einfache Figuren und Drehungen. 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.

Im Grundkurs I ist die Teilnahme auch ohne Partner/-in möglich.

freitags 18:00-19:00 Uhr, ab 14.03.

8 Termine, 75,00 € vhs, Saal

251-20942

Salsa – Grundkurs II

Jan Schneller, Sandra Zorychta

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.

Außerdem möchten wir euch das Hintergrundwissen vermitteln, um die Musik und die Geschichte dieses faszinierenden Tanzes verstehen zu können.

Teilnahme nur mit Partner/-in möglich, es sei denn, Ihr seid bereit, auch die andere Rolle (führend, folgend) zu tanzen.

freitags 18:00-19:00 Uhr, ab 23.05.

8 Termine, 75,00 € vhs, Saal



Lindy Hop

Wöchentliche Kurse können bei Druckbeginn leider mangels Dozent/-in nicht angeboten werden. Informieren Sie sich gerne auf unserer Webseite, ob es wieder neue Kurse gibt.

Salsa – Mittelstufe

Jan Schneller, Sandra Zorychta
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.

Die Anmeldung als Tanzpaar ist jederzeit möglich, auch nach Kursbeginn. Dann bitte telefonisch Kontakt aufnehmen! Gebühr pro Teilnehmer/-in!

Einzelanmeldungen sind nur nach Absprache möglich, damit wir auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen beiden Rollen (führend/folgend) achten können.

251-20943

freitags 19:00-20:00 Uhr, ab 21.02.
10 Termine, 94,00 €, vhs, Saal

251-20944

freitags 19:00-20:00 Uhr, ab 23.05.
8 Termine, 75,00 €, vhs, Saal



Bachata: Tanz- und Musikstil zugleich

Jan Schneller, Sandra Zorychta
Bachata ist ein lateinamerikanischer Tanz, der sich wie die Salsa aus den verschiedenen Einflüssen der lateinamerikanischen Musik entwickelt hat. Im Vergleich zur temperamentvollen und feurigen Salsa ist die Bachata eher sinnlich-verspielt, kann aber auch mit viel Leidenschaft und Gefühl getanzt werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger. Es wird der Stil „Bachata Moderna“ unterrichtet, kein „Bachata Sensual“. Die Teilnahme ist nur mit Partner/-in möglich, es sei denn, Sie sind bereit, auch die andere Rolle (führend, folgend) mit einem weiteren Soloteilnehmer zu tanzen.

251-20945

freitags 20:00-21:00 Uhr, ab 21.02.
10 Termine, 94,00 €, vhs, Saal

NEU!

251-20946

freitags 20:00-21:00 Uhr, ab 23.05.
8 Termine, 75,00 €, vhs, Saal

NEU!

Rueda de Casino

Jan Schneller, Sandra Zorychta
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. Im Kurs lernt ihr fortlaufend weitere Figuren. Teilnahme nur mit Partner/-in möglich, es sei denn, Ihr seid bereit, auch die andere Rolle (führend, folgend) zu tanzen.

251-20947

montags 20:00-21:30 Uhr, ab 17.02.
10 Termine, 141,00 €, vhs, Raum 310

251-20948

montags 20:00-21:30 Uhr, ab 19.05.
8 Termine, 112,00 €, vhs, Raum 310

Mitmachtänze aus aller Welt

Anja von Richthofen
„Es gibt Abkürzungen zum Glück und Tanzen ist eine davon.“ Vicki Baum. Lasst uns Tänze und Musik aus so unterschiedlichen Ländern wie Frankreich, Israel, dem Balkan, Deutschland, Griechenland und der ganzen Welt kennenlernen. 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.

251-20953

So, 11.05., 14:30-17:00 Uhr
23,00 €, vhs, Raum 114

251-20954

Sa, 05.07., 10:00-12:30 Uhr
23,00 €, vhs, Saal

251-20951

Meditative Tänze

Anja von Richthofen
Besinnliche Tänze zu schöner Musik aus ganz unterschiedlichen Kulturen und weich fließende Bewegungen bringen Harmonie und lassen uns zu unserer Mitte finden. Einfache Schritte, genaue Erklärungen und Wiederholungen ermöglichen ein Entspannen, Ausruhen und Abschalten vom Alltag. Keine Vorkenntnisse und Tanzpartner/-innen benötigt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe zum Tanzen, ein Getränk.

Sa, 29.03., 10:00-12:30 Uhr
23,00 €, vhs, Raum 114

Steptanz – Grundkurs

Gudrun Adami
Im Steptanz können Sie Ihr rhythmisches Gefühl mit Bewegung und Percussion verbinden! Aus kleinen Rhythmus- und Technikübungen werden leichte Schrittkombinationen entwickelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit Ledersohle und leichtem Absatz.

251-20955

mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 19.02.
10 Termine, 93,00 €, Gymnastikraum der Französischen Schule

251-20956

mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 25.06.
5 Termine, 47,00 €, Gymnastikraum der Französischen Schule

Steptanz-Choreographie

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

251-20957

mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02.
10 Termine, 93,00 €, Gymnastikraum der Französischen Schule

Weitere Tanzkurse in den Außenstellen



251-84349

Gemeinsam Tanzen:
Salsa-Workshop für Paare

251-84350

Line Dance

251-84352

Tanzkurs – Standard und Latein

251-85200

Tanzen – Linedance – Kreistänze

251-86280

Line Dance und
Line Dance Mix

finden Sie unter
www.vhs-tuebingen.de
unter Tanzpraxis.



251-20958

mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab 25.06.
5 Termine, 47,00 €, Gymnastikraum der
Französischen Schule

251-20959

Tango Argentino

Sigrid Böhler

Zu sinnlicher, leidenschaftlicher Musik des Tango Argentino lernen wir dessen Bewegungen und Gestaltungselemente und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittkombinationen 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, 16.03., 13:00-18:00 Uhr
47,00 €, vhs, Saal

Tanzen 50 plus

Karin Kandlbinder

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.

251-20960

Gruppe 1

mittwochs, 09:00-10:00 Uhr, 8 Termine:
19.02., 12.03., 26.03., 09.04., 07.05.,
21.05., 25.06., 09.07., 64,00 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen,
Saal

251-20961

Gruppe 1

mittwochs, 10:10-11:10 Uhr, 8 Termine:
19.02., 12.03., 26.03., 09.04., 07.05.,
21.05., 25.06., 09.07., 64,00 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen,
Saal

251-20964

Gruppe 2

mittwochs, 09:00-10:00 Uhr, 8 Termine:
26.02., 19.03., 02.04., 30.04., 14.05.,
04.06., 02.07., 16.07., 64,00 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen,
Saal

251-20965

Gruppe 2

mittwochs, 10:10-11:10 Uhr, 8 Termine:
26.02., 19.03., 02.04., 30.04., 14.05.,
04.06., 02.07., 16.07., 64,00 €
Kath. Gemeindezentrum Tübingen,
Saal



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.

251-20966

Nina Karle-Daiber

montags 19:45-20:45 Uhr, ab 28.04.
10 Termine, 84,00 €, vhs, Raum 014

251-20970

Sophia Knodel

mittwochs 19:25-20:25 Uhr, ab 19.02.
18 Termine, 151,00 €, vhs, Saal

251-20973

Sophia Knodel

mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab 19.02.
18 Termine, 151,00 €, vhs, Saal

251-20977

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.

donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab 20.02.
16 Termine, 134,00 €, vhs, Saal

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.

251-20980

Aline Franco Hunklinger

montags 10:00-11:00 Uhr, ab 17.02.
13 Termine, 109,00 €, Online

251-20981

Aline Franco Hunklinger

montags 10:00-11:00 Uhr, ab 23.06.
6 Termine, 50,00 €, Online

251-20982

Aline Franco Hunklinger

mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 19.02.
13 Termine, 109,00 €, Online

251-20983

Aline Franco Hunklinger

mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 25.06.
6 Termine, 50,00 €, Online

251-20992

Daniela Gaiser

mittwochs 17:10-18:10 Uhr, ab 19.02.
17 Termine, 143,00 €, vhs, Saal

251-20993

Daniela Gaiser

mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 19.02.
17 Termine, 143,00 €, vhs, Saal



Onlinekurse

finden auf der Plattform Zoom statt.
 Technische Voraussetzungen: stabile Internetverbindung, Lautsprecher.

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



Gesundheit

Gesund bleiben, Wohlbefinden stärken: Lernen, was Ihnen guttut

Gesundheit hängt von vielen Faktoren ab, doch jeder kann aktiv dazu beitragen, sie zu erhalten und zu verbessern. Wir begleiten Sie dabei, Ihre Gesundheit zu stärken – sei es durch mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft, das Finden innerer Ruhe oder das Erlernen von Entspannungstechniken zur Stressbewältigung.

In unseren Gesundheitsangeboten erhalten Sie wertvolle Informationen, Tipps und Anleitungen für einen gesunden Lebensstil. Zudem zeigen wir Ihnen, wie sich diese leicht in Ihren Alltag integrieren lassen. Ob Online, Outdoor oder in Präsenz: Unsere Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, das Erlernte direkt auszuprobieren und herauszufinden, was Ihnen guttut.

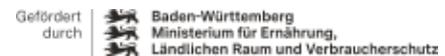


Gesundheit:

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

Ernährungsbildung

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



verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

251-30005V

Genießen statt wegwerfen

Lebensmittelverschwendung stoppen

Amelie Schönbrunner

Etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte haben einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch nicht vertretbar. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung und zeigt, was jeder selbst dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene sowie Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt, der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Mi, 02.04., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Online



Saisonal, regional, vegan

Dein Weg zu einer
klimafreundlichen Ernährung

Wir laden Sie herzlich zu unserer Veranstaltungsreihe „Saisonal, regional, vegan – Dein Weg zu einer klimafreundlichen Ernährung“ ein. In den folgenden Kursen mit Eni Mousavi, unserer erfahrenen Ernährungsexpertin, entdecken Sie, wie Sie durch bewusste Entscheidungen beim Einkaufen und Kochen Ihren CO₂-Fußabdruck verringern können – und dabei dennoch Ihre Lieblings Speisen genießen. Der erste Kurs bietet einen informativen Vortrag, in dem Sie wertvolle Einblicke in die Grundlagen einer klimafreundlichen Ernährung erhalten. Im zweiten Kurs erwartet Sie ein praktischer Kochkurs, in dem Sie lernen, wie Sie mit saisonalen, regionalen und pflanzlichen Zutaten nachhaltige Gerichte zaubern können. Die beiden Veranstaltungen können unabhängig voneinander gebucht werden, ergänzen sich jedoch ideal. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Ansätze für einen genussvollen und umweltfreundlichen Lebensstil!

251-30107V

Vortrag

Eni Mousavi

In diesem Vortrag befassen wir uns mit den Grundlagen einer nachhaltigen Ernährung und erarbeiten gemeinsam, wie Sie mit einfachen Maßnahmen im Alltag einen spürbaren Unterschied machen können. Fragen wie „Was ist eine klimafreundliche Ernährung?“, „Wie kannst du Einfluss nehmen?“ und „Wie groß ist der Hebel einer nachhaltigen Ernährung?“ stehen dabei im Fokus. Gemeinsam finden wir Antworten rund um nachhaltige Ernährung, um Ihnen klare und praktische Ansätze für den Alltag zu bieten.

Di, 06.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
vhs, Raum 115

251-30107

Kochkurs

Eni Mousavi

Wie können Sie Ihren CO₂-Fußabdruck verringern und gleichzeitig ökologisch nachhaltig essen, ohne auf Ihre Lieblings Speisen zu verzichten? In diesem Kochkurs entdecken wir gemeinsam, was eine klimafreundliche Ernährung ausmacht und wie Sie durch den gezielten Einsatz saisonaler, regionaler und pflanzlicher Lebensmittel Ihren Alltag nachhaltiger gestalten können – ohne auf Genuss oder Ihre Lieblingsgerichte zu verzichten. Wir bereiten ein köstliches



3- bis 4-Gänge-Menü zu, bei dem die Zutaten nach saisonaler und regionaler Verfügbarkeit ausgewählt werden. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Abendessen, bei dem wir die Gerichte in geselliger Runde genießen. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste mit. Beachten Sie bitte, dass bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn die Materialkosten zu bezahlen sind. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Sa, 10.05., 15:00-20:00 Uhr
40,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten
Mathilde-Weber-Schule (Nebeneingang), Schulküche

Gesundheitsvorträge

251-30003V

Welches Bett ist das richtige?

Dr. med. Uwe Heldmaier
 Neben vielen anderen Ursachen können ungeeignete Matratzen und falsche Lattenroststellungen häufig zu folgenden Symptomen führen: Nackenschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schulterschmerzen und Müdigkeit. Erfahren Sie, welche unterschiedlichen Bettsysteme es auf dem Markt gibt und für wen welches Bettsystem das richtige ist. Neben den Schlafgewohnheiten sind es auch individuelle orthopädische Aspekte, die beim Bettenkauf berücksichtigt werden sollten. Der Vortrag beleuchtet auch die populärsten sechs Irrtümer zum Thema Bett, die sich hartnäckig in den Köpfen der Menschen halten. Nach dem Besuch dieser Veranstaltung sollten Sie alle notwendigen Informationen haben, um die richtige Matratze und den idealen Lattenrost zu finden. Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden. Referent: Dr. med. Uwe Heldmaier, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Kinderorthopädie, Sportmedizin, Tübingen
 Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) statt.

Di, 03.06.,
19:00-21:00 Uhr
5,00 €,
vhs, Saal

Alles Gute.

 Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

251-10356

Gesundheits-Apps

Di, 11.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Online
Mehr Infos auf S. 24



251-10357

Gesundheitsbezogene Online-Werbung einordnen

Gesund durch Pulver und Pillen?

Di, 13.05., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Online
Mehr Infos auf S. 24



Kochen und Ernährung

251-30110

Ayurvedisch kochen

Immunstärkende Frühlings- und Sommergerichte

Agatha Heim

In diesem praktischen Kochkurs lernen Sie, wie Sie ayurvedische Speisen zubereiten, die Körper und Geist in Einklang bringen und Ihre Lebensenergie und Gesundheit stärken können. Gleichzeitig können Sie Ihre fünf Sinne mit köstlichen Speisen verwöhnen und sich auf eine kulinarische Reise begeben. Ayurveda, das „Wissen vom langen und gesunden Leben“, hat sich in der indischen Hochkultur entwickelt. Nach einem Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre sind Sie eingeladen, gemeinsam immunstärkende, vegetarische und vegane Speisen zu kochen. Dafür werden überwiegend Bio-Lebensmittel aus der Region sowie Bio-Gewürze verwendet. Erleben Sie die kraftvolle Wirkung der Gewürze und Zutaten wie Ingwer, Kardamom, Koriander, Zimt, frische Kräuter, saftige Gemüse, Hülsenfrüchte und Zwiebelgewächse. Sie gelten im Ayurveda als Medizin. Freuen Sie sich, anschließend die köstlichen, schön angerichteten Speisen zu genießen! Agatha Heim beschäftigt sich seit Jahrzehnten intensiv mit den ayurvedischen Ernährungskonzepten und ist Kochbuchautorin. Ihre Erfahrungen und Ihr Ayurveda-Wissen wird im Kurs lebendig und praktisch erfahrbar. Sie erhalten das Skript zum Kurs und die Rezepte zu allen zubereiteten Gerichten. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte bringen Sie Behälter für Kostproben und eine Kochschürze mit.

Sa, 17.05., 14:00-20:00 Uhr
48,00 € + 18,00 € Materialgebühren
Mathilde-Weber-Schule (Nebeneingang), Schulküche (C11)

251-30130

Türkische Backkunst: Tee-Genuss und Köstlichkeiten aus der türkischen Küche

Kochkurs

Filiz Akyol

Tauchen Sie ein in die vielfältige und köstliche Welt der türkischen Küche. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine Auswahl traditioneller türkischer Backwaren selbst zubereiten können – von herzhaften Leckereien bis hin zu süßen Verführungen.

Gemeinsam bereiten wir Börek, Gözleme und Pogaça zu, die mit verschiedenen Füllungen – vegan und vegetarisch – gefüllt werden. Dazu backen wir Simit, die berühmten türkischen Sesamkringel, ohne Füllung. Für Fleischliebhaber/-innen backen wir Lahmacun, die klassische türkische „Pizza“ mit Hackfleisch, die mit frischen Salaten und Zwiebeln serviert wird. Zum süßen Abschluss backen wir „Hanım Göbeği“, ein köstliches Gebäck mit Erdnüssen, das nicht nur lecker, sondern auch ein Highlight jeder türkischen Tafel ist.

Nach der gemeinsamen Zubereitung genießen wir gemeinsam das Gebäck und trinken dazu türkischen Tee sowie selbstgemachten Ayran. Außerdem erfahren Sie mehr über die Kochrituale der traditionellen Mokkazubereitung. Das Gebäck eignet sich ideal zum Einfrieren – so können Sie auch später noch in den Genuss Ihrer selbstgemachten Leckereien kommen. Auf Wunsch können auch Raki, Efes (Bier) und Wein dazu getrunken werden (Kosten dafür werden im Kurs beglichen). Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an! Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behältnisse für eventuelle Reste mit. Der Zugang erfolgt über den Nebeneingang, der sich rechts vom Haupteingang der Schule befindet.

Sa, 22.03., 17:00-21:00 Uhr
32,00 € + 17,00 € Materialgebühren
Mathilde-Weber-Schule, Schulküche

251-30107

Saisonal, regional, vegan

Dein Weg zu einer klimafreundlichen Ernährung: Kochkurs

Eni Mousavi

Sa, 10.05., 15:00-20:00 Uhr
40,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten
Mathilde-Weber-Schule, Schulküche
Mehr Infos auf S. 44

Weitere Kochkurse ...

... für z.B. indonesische, türkische oder venezolanische Küche finden Sie in unseren Außenstellen Kirchentellinsfurt, Kusterdingen und Otterdingen. Weitere Infos ab S. 94



Gesundheitspflege

251-31010

Grüne Hausapotheke aus Wildpflanzen und Kräutern

Anneliese Braitmaier

Alte Hausmittel neu entdeckt: Gemeinsam stellen wir Tinkturen, Oxymel (Sauerhonig) und vieles mehr aus Wildpflanzen und Kräutern her. Lernen Sie, wie natürliche Heilmittel einfach zu Hause zubereitet werden können! Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Bitte mitbringen: 6 Gläser mit Schraubdeckel (ca. 150 – 250 ml), 1 kleines Glas oder eine Cremedose, 2 Plastikschüsseln (ca. 15 – 20 cm Durchmesser), Messer, Schneidebrett, Löffel, Teelöffel und 1 Glas Honig für das Oxymel.

Mo, 05.05., 19:00-22:00 Uhr**28,00 € + 14,00 € Materialgebühren vhs, Raum 211****Entspannung und Körpererfahrung****Achtsames Bouldern mit Partner/-in**

Kommunikation, Achtsamkeit und Bewegung erleben. Kleingruppe

Bouldern – Klettern in Absprunghöhe – bewirkt neben der körperlichen Kräftigung weitaus mehr: neue Bewegungsabläufe schulen unsere Körperwahrnehmung, wir sind beim Bouldern fokussiert und ganz im Moment. Durch das Bouldern lernen wir eine Möglichkeit zur aktiven Anspannung und Entspannung kennen. Im Vordergrund des 3-stündigen Kurses steht die nonverbale Kommunikation zwischen Partnern. Eine gute Gelegenheit sich in einem neuen Kontext kennenzulernen und Achtsamkeit in der Kommunikation zu stärken. Außerdem werden sicherheitsrelevante Inhalte und erste Techniken des Bouldersports vermittelt. Im Anschluss an den Kurs kann in der Halle weiter gebouldert werden. Es gibt keine besonderen sportlichen Voraussetzungen für die Kursteilnahme. Anmeldung nur paarweise und per Mail/Telefon möglich. Preis pro Einzelperson. Bemerkungen: Bequeme Kleidung. Schuhverleih gegen Gebühr vor Ort möglich. Die Eintritte in die Halle müssen gesondert bezahlt werden (Sozialtarif 7,00 €).

251-31141

Malaika Reiband

Sa, 05.04., 10:00-13:00 Uhr**28,00 €, B12 DAV Boulderzentrum****NEU!**

251-31142

Malaika Reiband

Sa, 24.05., 10:00-13:00 Uhr**28,00 €, B12 DAV Boulderzentrum****NEU!**

251-31133

Entspannt wegträumen

Fantasiereise mit Klang und Formeln des Autogenen Trainings

Jessica Ascher

Mach es dir bequem, schließe die Augen und lass dich von mir auf eine wohltuende 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.

Mo, 30.06., 19:00-20:15 Uhr**10,00 €, Online**

251-31117

Wege zu mehr Gelassenheit

Vier Entspannungstechniken zum Kennenlernen

Gabriele Kleefeld

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit und geführte Imagination: In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, diese bewährten Entspannungstechniken anhand praktischer Übungen kennenzulernen und ihre jeweilige Besonderheit zu erfahren. Da nicht jede Technik für jeden Menschen gleichermaßen geeignet ist, besprechen wir, wie Sie die passende Entspannungsform für sich finden und häufige Fehler beim Üben vermeiden können. So können Sie langfristig stressbedingten Beschwerden vorbeugen und Ihre Gesundheit nachhaltig stärken.

Wer möchte kann gern eine Matte bereitlegen, um auch im Liegen zu entspannen.

Sa, 02.08., 15:00-18:00 Uhr**24,00 €, Online**

251-31122

Stärkung unserer Resilienz-fähigkeit durch Achtsamkeit und Meditation

Heike Strathausen

Emotionale Belastungen oder unvorhergesehene Ereignisse können uns oft vor großen Herausforderungen stellen. Meditation und Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit, mehr Gelassenheit und Klarheit über unsere Gefühle zu entwickeln und fördert unsere Resilienzfähigkeit, die eigene Widerstandsfähigkeit. Bei einer geringen Resilienz können sich Stress und intensive Belastung leichter gesundheitlich bemerkbar machen. Im Kurs lernen wir, wie mit einfachen geeigneten Übungen unseren (Berufs-)Alltag besser bewältigen können. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte warme Decke, Socken und Kissen mitbringen.

freitags 18:00-19:30 Uhr, ab 14.03.**4 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 313**

251-31136

Mehr Gelassenheit im Alltag

SOS-Techniken aus der Angst

Christine Jirikovsky

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, mit einfachen und achtsamen Übungen innere Ruhe und mehr Gelassenheit zu fördern und dem Teufelskreis der Angst zu entkommen. Du lernst SOS-Techniken kennen, die in Momenten der Angst und Anspannung leicht anzuwenden sind und dir helfen, dich schnell zu stabilisieren. So erhältst du die Chance, Schritt für Schritt wieder mehr Selbstvertrauen und Zuversicht in deinen Alltag zu bringen – damit du die Dinge wieder selbst in die Hand nehmen kannst.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen und bequeme Kleidung.

Fr, 04.04., 18:00-20:00 Uhr**16,00 €, vhs, Raum 114****NEU!**

251-31137

Adieu Stress – Immer höher, immer schneller?

Stressbewältigung und Entspannung

Jessica Ascher

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 Stresstest, Tools aus dem Stressmanagement, Achtsamkeitsübungen, Anregungen für die eigene Selbstfürsorge und alltagstaugliche Entspannungstechniken.

Mi, 09.04., 19:00-21:30 Uhr
20,00 €, vhs, Raum 114

251-34015

Waldbaden

Achtsamkeitsübungen im Wald

Birgit Merz, Waltraut Stöhr

So, 27.04., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim
Mehr Infos auf S. 58

251-34016

Waldbaden

Achtsamkeitsübungen im Wald

Birgit Merz, Waltraut Stöhr

Fr, 09.05., 16:00-19:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim
Mehr Infos auf S. 59

251-31145

Stressbewältigung im Beruf

Gesund arbeiten und Lebensqualität gewinnen – Workshop

Heiderose Kast

Stress im Arbeitsleben ist weit verbreitet. Viele Menschen erleben körperliche Anspannungen und psychische Belastungen. Termindruck, Leistungsdruck, Multitasking, Konflikte, mangelnde Autonomie und Unterstützung sowie fehlende positive Rückmeldung erschweren den Arbeitsalltag. Im Kurs werden individuelle Lösungen aufgezeigt, wie Stress im Beruf erfolgreich bewältigt werden kann. Schwerpunkte sind die Wirkung und Folgen von Stress, praktische Strategien zur Stressbewältigung, Selbstorganisation und Selbstmanagement, Umgang mit schwierigen Kollegen und Vorgesetzten, Abschalten von der Arbeit, kurze Entspannungsübungen und Erholung sowie die Balance zwischen Arbeit und Privatleben.

Sa, 05.04., 09:15-16:45 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 117

251-31138

Emotionen entschlüsseln – Gelassenheit im Alltag finden

Ein Kompass für Vielfühler

Jessica Ascher

Emotionen sind mehr als bloße Reaktionen – sie sind wertvolle Botschaften, die uns wichtige Hinweise auf unsere inneren Bedürfnisse und unser Umfeld geben. Oft lassen sie uns aber auch im (Berufs-)Alltag überfordert oder hilflos fühlen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen, sie besser zu verstehen und gezielt zu „regulieren“. Mit praktischen Übungen, Reflexionen und alltagstauglichen Methoden erhalten Sie Werkzeuge, um im Berufs- und Privatleben souveräner mit emotionalen Herausforderungen umzugehen und somit mehr Gelassenheit und innere Balance zu erlangen.

Di, 08.07., 19:15-21:15 Uhr
16,00 €, vhs, Raum 313

Entspannungs-Mix

für die ganzheitliche Balance

Sylvia Hopffe

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden durch gezielte Entspannungstechniken fördern möchten. Entspannung hilft dabei, die Selbstwahrnehmung zu stärken, die Achtsamkeit zu schulen und uns bewusster im Hier und Jetzt zu verankern. In diesem Kurs können Sie eine harmonische Verbindung von Körper und Geist erleben, die Ihnen nicht nur hilft, äußeren Stress besser zu bewältigen, sondern auch inneren Spannungen aktiv entgegenzuwirken. Ergänzt wird das Angebot durch Elemente aus Yoga und Pilates, die für ein rundum wohltuendes Abschlussgefühl sorgen. Bitte eigene Gymnastikmatte, Decke und warme Socken mitbringen.

251-31150

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 20.02.
7 Termine, 56,00 €, Waldorfschule

251-31151

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 08.05.
9 Termine, 72,00 €, Waldorfschule

251-31146

Die Sprache des Körpers

Entspannung durch Progressive Muskelentspannung

Heiderose Kast

Dieser Tag vermittelt Ihnen Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung. Erfahren Sie, wie Sie einen guten Zugang zu Ihrer eigenen Entspannungsreaktion finden können. Die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers werden bewusst und schrittweise angespannt und anschließend wieder entspannt. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung stärkt das Körperbewusstsein. Sie entspannen im Sitzen und Liegen, mit Zeit und Muße. Körperlich und geistig entspannt

NEU!

fühlen Sie sich ausgeglichener und konzentrierter. Lassen Sie den stressigen Alltag hinter sich und genießen Sie eine Auszeit voller Wohlbefinden und innerer Balance. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Sa, 19.07., 09:15-16:45 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 114

Massagetechniken

251-31250

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.

Mi, 25.06., 19:00-21:15 Uhr
21,00 €, vhs, Raum 310

251-31260

Shiatsu

Japanische Meridianmassage für Entspannung und Wohlbefinden

Marion Remppe

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Heilkunst und eine energetische Körperarbeit, die traditionell auf dem Boden 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 (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 Meridianstreichübungen, 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, Wasser/Tee und Vesper mitbringen.

Sa, 15.03., 10:00-16:00 Uhr
44,00 €, vhs, Raum 310

NEU!

NEU!

NEU!

251-31270

Thai-Yoga-Massage

Workshop

Inge Wöllhaf

Frühlingsanfang – Zeit für neue Energie! Passend dazu könnt ihr in unserem Schnupperkurs zur Thai-Yoga-Massage eure Lebensenergie wieder ins Fließen bringen und die „Winterstarre“ hinter euch lassen. Im Kurs lernt ihr, eine entspannende und zugleich belebende Massage durchzuführen, die Akupressur, Dehnungen aus der Thai-Yoga-Massage und dynamische Techniken miteinander verbindet. Diese Ganzkörpermassage fördert nicht nur Entspannung und Wohlbefinden, sondern auch Lebensfreude – sowohl für die Gebenden als auch für die Empfangenden. Wir arbeiten angezogen auf Matten und massieren in Zweiergruppen, die sich auch vor Ort finden können. Ich zeige euch die Grundtechniken und Griffe, mit denen die Massage für alle Beteiligten ein Genuss wird. Bitte mitbringen: bequeme Hose, ein paar extra Socken und eine Decke.

Fr, 21.03., 18:00-21:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 114

Yoga**Hatha Yoga**

Mit sanften Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken fördert dieser Kurs Beweglichkeit, Kraft und Gelassenheit. Die Grundprinzipien des Hatha Yogas und die fließende Abfolge der Asanas in Verbindung mit der Atmung helfen dabei, (Berufs-) Stress abzubauen und die innere Mitte zu stärken. Hatha Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, fördert Regeneration und Erholung und stärkt Ihre Ressourcen für eine ausgeglichene Lebensführung. Jede/-r Teilnehmer/-in übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und wird entsprechend angeleitet.

251-31401

für Anfänger/-innen und Teilnehmende mit wenigen Grundkenntnissen

André Engeroff

montags 18:15-19:45 Uhr, ab 24.02.
10 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 313

251-31401Z

für Anfänger/-innen und Teilnehmende mit wenigen Grundkenntnissen

André Engeroff

montags 18:15-19:45 Uhr, ab 02.06.
6 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 313

251-31402

für Anfänger/-innen und Teilnehmende mit wenigen Grundkenntnissen

André Engeroff

montags 20:00-21:30 Uhr, ab 24.02.
10 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 313

251-31402Z

für Anfänger/-innen und Teilnehmende mit wenigen Grundkenntnissen

André Engeroff

montags 20:00-21:30 Uhr, ab 02.06.
6 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 313

251-31405

für Fortgeschrittene

Anita Leyrer

dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab 11.03.
16 Termine, 192,00 €, vhs, Raum 310

251-31406

für Fortgeschrittene

Anita Leyrer

montags 18:15-19:45 Uhr, ab 10.03.
16 Termine, 192,00 €, vhs, Raum 310

251-31407

für Fortgeschrittene

Anita Leyrer

dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab 11.03.
16 Termine, 192,00 €, vhs, Raum 310

251-31409

für Fortgeschrittene

Anita Leyrer

mittwochs 09:30-11:00 Uhr, ab 12.03.
16 Termine, 192,00 €, vhs, Raum 310

251-31410

für Fortgeschrittene

Lilo Brand

mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab 19.02.
10 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 310

251-31410Z

für Fortgeschrittene

Lilo Brand

mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab 21.05.
7 Termine, 84,00 €, vhs, Raum 310
Kein Kurs am 25.06. und 02.07.

251-31414

Sabine Weilbach

dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 18.02.
18 Termine, 144,00 €, Sporthalle
Philosophenweg, Gymnastikraum
Kein Kurs am 13.Mai.

251-31415

Yoga Flow sanft für Anfänger/-innen

Lilo Brand

montags 08:30-10:00 Uhr, ab 10.03.
6 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 313

251-31427

in Derendingen

Birgit Kaiser

mittwochs 17:30-18:30 Uhr,
ab 12.03., 13 Termine, 104,00 €
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4

251-31418

Vinyasa Yoga

Barbara Hepfer-Heim

donnerstags 17:45-19:15 Uhr,
ab 20.02., 13 Termine, 156,00 €
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf,
Erdgeschoss, Saal

Bitte eigene Matte mitbringen.

Kein Kurs am 20.März, 10.April und 10.Juli.

251-31422

Edith Pletzer

freitags 17:00-18:30 Uhr, ab 14.03.
10 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 310

251-31425

50 plus

Ingrid Maier

dienstags 10:45-12:15 Uhr, ab 18.02.
7 Termine, 84,00 €, vhs, Raum 313
Kein Kurs am 11. Februar.

251-31428

für Anfänger/-innen

Renée Gellert

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 17.02.
10 Termine, 80,00 €, Online

251-31428Z

für Anfänger/-innen

Renée Gellert

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 19.05.
9 Termine, 72,00 €, Online

251-31430

Sanftes Morgen Yoga

Michael Stöckel

freitags 09:00-10:30 Uhr, ab 21.02.
18 Termine, 216,00 €, vhs, Raum 313

251-31432

Katharina Stelzel

donnerstags 18:30-19:30 Uhr,
ab 20.02., 5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

251-31433

Katharina Stelzel

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
ab 08.05., 4 Termine, 32,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

251-31434

Katharina Stelzel

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
ab 26.06., 5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

251-31435

Guten Morgen Yoga

Michael Stöckel

donnerstags 08:00-09:00 Uhr, ab 20.02.
16 Termine, 128,00 €, vhs, Raum 313

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

251-31436

Hatha Yoga – Yin Yoga

Sabine Weilbach

Yin Yoga ist ein ruhiger, sanfter Yoga-Stil, der sich besonders gut für Anfänger/-innen und Wiedereinsteigende eignet. In diesem Kurs werden muskuläre Verspannungen gelöst, Bindegewebsstrukturen (Faszien) gedehnt und die Bewegungsfreiheit erhöht. Dabei werden die Positionen langsam und achtsam eingenommen und länger gehalten. Yin Yoga fördert Flexibilität, Gelassenheit und Achtsamkeit und ist ideal, um Körper und Geist in Balance zu bringen und Stress abzubauen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Wiedereinsteigende gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und ggf. ein Kissen mitbringen. Kein Kurs am 13. Mai.

**dienstags 20:15-21:15 Uhr,
ab 18.02., 18 Termine, 144,00 €
Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum**

Rücken yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs für alle, die durch Yoga präventiv Rückenschmerzen vorbeugen oder bestehende Beschwerden lindern möchten. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Atemtechniken zur Stressreduktion. Geeignet für Teilnehmende aller Erfahrungslevel, die ihrem Rücken gezielt etwas Gutes tun möchten.

251-31441

Isabelle Montaleone

**dienstags 09:00-10:30 Uhr, ab 11.03.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 313**

251-31442

Isabelle Montaleone

**dienstags 09:00-10:30 Uhr, ab 29.04.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 313**

251-31443

Isabelle Montaleone

**dienstags 09:00-10:30 Uhr, ab 24.06.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 313**

251-31444

Yoga trifft Rückenschule

Lilo Brand

**mittwochs 18:00-20:00 Uhr, ab 06.08.
4 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 310**

NEU!

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 (Berufs-)Alltag gestärkt werden. Dass sie das Leben leichter und auch "reicher" empfinden. Es sind keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse nötig.

251-31438

**dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 18.02.
7 Termine, 84,00 €, vhs, Raum 313**

251-31438Z

**dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab 29.04.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 313**

251-31439

**donnerstags 17:45-19:15 Uhr, ab 20.02.
7 Termine, 84,00 €, vhs, Raum 313**

251-31439Z

**donnerstags 17:45-19:15 Uhr, ab 08.05.
10 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 313**

251-31446

Vinyasa Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Tamara Fielsch

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperhaltungen (Asanas) des Vinyasa-Yoga kennen. Eine Vinyasa Stunde kann sehr kraftvoll und ausdauernd sein, sie kann dennoch gleichzeitig den Geist beruhigen. Im Mittelpunkt steht dabei die freie, kreative und fließende Abfolge von Asanas in Synchronisation zur Atmung. Vinyasa-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags eingesetzt werden können.

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 08.05.
9 Termine, 108,00 €, vhs, Raum 310**



Yoga-Quickie

45 Minuten Hatha Yoga für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Hier bist Du richtig, wenn Du wenig Zeit hast und trotzdem etwas für Dich tun möchtest. Die Übungen, die wir machen, mobilisieren Deine Gelenke, die Wirbelsäule und den Kopf-Nacken-Bereich. Sanfte Asanas (Haltungen) dehnen Deine Muskeln. Selbstverständlich darf auch in dieser kurzen Stunde eine „Tiefe Entspannung“ nicht fehlen. Zum Abschluss gibt es eine kurze Atemmeditation oder eine Meditation mit Mantra (Gesang) und Mudra (Handhaltung). Auch spezielle Übungen für das Gesicht (Face-Yoga) oder die Augen sind möglich. Du brauchst keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, einen wärmeren Pulli und ein Getränk.

251-31450

Katrin Sautter

**mittwochs 18:30-19:15 Uhr
ab 19.02., 7 Termine, 42,00 €
vhs, Raum 313**

NEU!

251-31450Z

Katrin Sautter

**mittwochs 18:30-19:15 Uhr
ab 07.05., 11 Termine, 66,00 €
vhs, Raum 313**

NEU!

Bei Entspannungs- und Yogakursen

Bitte mitbringen:

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



251-31455

Hatha Yoga 60 plus

Michael Stöckel

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 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. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 20.02. 16 Termine, 128,00 €, vhs, Raum 313

251-31475

Yoga-Workshop

Erden und Wachsen

Anna-Katharina Springer, Linda Beckert

In unserem hektischen Alltag ist es oft schwer, zur Ruhe zu kommen und einen stabilen inneren Anker zu finden. Der Kurs „Yoga – Erden und Wachsen“ lädt Sie durch ausgewählte Asanas (Yoga-Haltungen), Pranayama (Atemlenkung) sowie Meditations- und Achtsamkeitsübungen ein, wieder in Ihre Balance zu finden. Teilnehmende lernen ausgewählte Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie Übungen zur Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit, die sich im Anschluss an den Workshop ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Sie erwerben grundlegende gesundheitsfördernde Kompetenzen im Hinblick auf eine Steigerung des individuellen Wohlbefindens und den aktiven Aufbau von Resilienz. In kleinen Tee-Pausen zwischen den Bewegungseinheiten besteht die Möglichkeit, sich zurückzuziehen oder auch in den Austausch mit anderen Teilnehmer/-innen zu treten. Es stehen ganztägig Tee sowie Obst, Nüsse und Kekse zur Verfügung; die Kosten hierfür betragen 3,00 € pro Person und sind in bar im Kurs zu bezahlen. Egal ob Sie bereits Yoga-Erfahrung haben oder ganz neu einsteigen, dieser Workshop bietet Raum für individuelle Entwicklung und persönlichen Austausch. Erleben Sie, wie Yoga Ihnen helfen kann, innere Klarheit zu gewinnen und im Einklang mit Körper und Geist zu wachsen. Bitte mitbringen: Wolldecke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Tee-Tasse, Wasserflasche, Snacks für die Mittagspause.

So, 30.03., 09:30-17:00 Uhr 60,00 €, vhs, Raum 313

NEU!**Yoga Flow für zwei**

Partner/-innen Yoga mit spielerischer Verbindung

Melanie Mahler

Gemeinsam mit einer dir lieben Person wirst du in dieser Yoga-Einheit durch Atemübungen, Meditationsübungen und Körperhaltungen geführt. Der Kurs fördert Achtsamkeit, Gleichgewicht und Flexibilität und bietet gleichzeitig eine spielerische Atmosphäre, die die Kommunikation und das Gefühl der Verbundenheit zwischen den Partner/-innen fördert. Die gemeinsamen Körperhaltungen stärken das gegenseitige Vertrauen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber. Die einzelnen Veranstaltungen bauen nicht aufeinander auf. Anmeldung nur paarweise und per Mail/Telefon möglich. Preis pro Einzelperson.

251-31480

Sa, 17.05., 10:00-12:00 Uhr 19,00 €, vhs, Raum 114

NEU!

251-31481

Sa, 05.07., 10:00-12:00 Uhr 19,00 €, vhs, Raum 114

NEU!

251-31482

Sa, 19.07., 10:00-12:00 Uhr 19,00 €, vhs, Raum 310

NEU!**Qigong und Tai Chi****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 Alltag stärken.

251-31601

Monika Glänzer

mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab 19.02., 5 Termine, 40,00 €, Online



251-31602

Monika Glänzer

mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab 30.04., 5 Termine 40,00 €, Online



251-31603

Monika Glänzer

mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab 25.06., 5 Termine 40,00 €, Online



251-31604

Schnupperkurs für Anfänger/-innen

Dorothea Kümmel

freitags 16:00-17:15 Uhr, ab 05.09. 3 Termin, 30,00 €, vhs, Raum 313

251-31605

für Fortgeschrittene

Jutta Konzelmann

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 20.02. 5 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 114
Kein Kurs am 13. März.

251-31605Z

für Fortgeschrittene

Jutta Konzelmann

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 08.05. 8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 114

251-31608

für Anfänger/-innen

Jutta Konzelmann

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.02. 5 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 114
Kein Kurs am 13. März.

251-31608Z

für Anfänger/-innen

Jutta Konzelmann

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 08.05. 8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 114

Kursleiter/-innen gesucht!

Mehr Infos finden Sie auf Seite 57



Tai Ji Qi Gong

für Anfänger/-innen

Dorothea Kümmler

Der Kurs „18 Tai Ji Qi Gong“ richtet sich an alle, die ihre Gesundheit erhalten und stärken sowie ihre Geschwindigkeit und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Die 18 fließenden Bewegungen, die den gesamten Körper aktivieren und alle Meridiane öffnen, fördern gezielt die Gelenke, Muskeln, Bänder und die Wirbelsäule. Dieses Übungsset wurde in den 70er Jahren von Professor Lin Housheng am Shanghai Chinese Medicine Qigong Research Institut aus traditionellen Qi Gong- und Taijiquan-Techniken entwickelt. Hier können Sie durch sanfte Bewegungen und Selbstmassage ganzheitliche Entspannung und Vitalität erleben. Alle Übungen sind für jedes Alter geeignet, und auch körperliche Einschränkungen stellen kein Hindernis dar. Die Übungen werden regelmäßig wiederholt.

251-31609

NEU!

freitags 16:00-17:15 Uhr, ab 21.02.

9 Termin, 90,00 €, vhs, Raum 313

251-31610

NEU!

freitags 16:00-17:15 Uhr, ab 16.05.

9 Termin, 90,00 €, vhs, Raum 313

251-31632

Tai Chi Yang Style

Schnupperkurs

Eva Nußbaum

Tai Chi ist eine ganzheitliche praktische Körper- und Bewusstseinsarbeit, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat. In diesem Kompaktkurs 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 mühsamer und natürlicher. Wir erlernen die Tai Chi Kurzform mit 20 praktischer Bewegungen, eine entspannende Chi Kung Übungssequenz und alltagstaugliche Aufwärmübungen. Alter und Fitnessgrad spielen keine Rolle, alle Übungen werden im Stehen durchgeführt. Bitte mitbringen: Socken oder gleitfähige Schuhe, Getränke und Snacks.

Fr, 09.05., 18:00-21:00 Uhr

Sa, 10.05., 10:00-14:00 Uhr

56,00 €, vhs, Raum 313

Gymnastik und Fitness

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. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit, die wir zum Beispiel im Straßenverkehr

benötigen, kann geübt werden. 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. Ausgewählte 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.

251-32000

montags 09:30-10:30 Uhr, ab 17.02.

16 Termine, 128,00 €, vhs, Raum 014

Kein Kurs am 07.04., 28.04. und 30.06.

251-32001

montags 10:30-11:30 Uhr, ab 17.02.

16 Termine, 128,00 €, vhs, Raum 014

Kein Kurs am 07.04., 28.04. und 30.06.

251-32002

donnerstags 09:30-10:30 Uhr, ab 20.02.

15 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 014

Kein Kurs am 10.04. und 03.07.

Findet auch am 24. April, in den Osterferien, statt.

251-32003

donnerstags 10:30-11:30 Uhr, ab 20.02.

15 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 014

Kein Kurs am 10.04. und 03.07.

Findet auch am 24. April, in den Osterferien, statt.

251-32025

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Sibylle Guth

In diesem Kurs lernen Sie praktische Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können. Dazu gibt es Tipps und Anregungen für ein wirbelsäulenfreundliches (Berufs-)Alltagsverhalten, sowie kleine Gedächtnisspiele und einen Entspannungsteil. Gemeinsam sollen die individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen gestärkt werden.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Kein Kurs am 13.03., 10.04. und 26.06.

donnerstags 09:20-10:20 Uhr

ab 20.02., 13 Termine, 104,00 €

Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss, Saal

251-32026

Wirbelsäulengymnastik

für Männer

Sibylle Guth

In diesem Kurs lernen Sie praktische Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können. Dazu gibt es Tipps und Anregungen für ein wirbelsäulenfreundliches (Berufs-)Alltagsverhalten, sowie kleine Gedächtnisspiele und einen Entspannungsteil. Gemeinsam sollen die individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen gestärkt werden. Bitte Gymnastikmatte mitbringen. Kein Kurs am 13.03., 10.04. und 26.06.

donnerstags 10:30-11:30 Uhr,

ab 20.02., 13 Termine, 104,00 €

Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss, Saal

251-32330

NEU!

Rücken trifft Core

für eine stabile Körpermitte und mehr Wohlbefinden

montags 08:00-09:00 Uhr, ab 17.02.

10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 310

Mehr Infos auf S. 56

251-32330Z

NEU!

Rücken trifft Core

für eine stabile Körpermitte und mehr Wohlbefinden

montags 08:00-09:00 Uhr, ab 19.05.

9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 310

Mehr Infos auf S. 56

251-32030

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 verbundenen Strukturen. Bitte eigene Matte mitbringen.

montags 17:45-18:45 Uhr, ab 28.04.

12 Termine, 96,00 €

Turn- und Festhalle Lustnau, Gymnastikhalle



Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?

Sie möchten sich auf die Warteliste setzen lassen oder noch einsteigen? Dann melden Sie sich gerne in unserem Anmeldesekretariat oder bei der zuständigen Fachbereichsleitung.

251-32031

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 14.03. und 27.06.

freitags 08:15-09:45 Uhr, ab 21.02.**15 Termine, 180,00 €****Turnhalle Unterjesingen****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.

251-32006

Edith Engelhardt

**montags 18:15-19:15 Uhr,
ab 17.02., 16 Termine, 128,00 €
Turnhalle in der Köstlinschule,
Gymnastikraum**

Kein Kurs am 07.04., 28.04. und 30.06.

251-32007

Edith Engelhardt

**montags 19:15-20:15 Uhr,
ab 17.02., 16 Termine, 128,00 €
Turnhalle in der Köstlinschule,
Gymnastikraum**

Kein Kurs am 07.04., 28.04. und 30.06.

251-32010

**dienstags 18:45-19:45 Uhr,
ab 18.02., 7 Termine, 56,00 €
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4**

251-32010Z

**dienstags 18:45-19:45 Uhr,
ab 29.04., 11 Termine, 88,00 €
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4**

251-32012

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr,
ab 19.02.7 Termine, 56,00 €
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4**

251-32012Z

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr,
ab 30.04., 11 Termine, 88,00 €
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4**

251-32013

Sylvia Hopffe

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.02.
7 Termine, 56,00 €, Waldorfschule**

251-32013Z

Sylvia Hopffe

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 08.05.
9 Termine, 72,00 €, Waldorfschule**

251-32023

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 13.03., 8 Termine, 64,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

251-32023Z

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr,
ab 26.06., 5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

251-32024

Sylvia Hopffe

**donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab 20.02.
7 Termine, 56,00 €, Waldorfschule**

251-32024Z

Sylvia Hopffe

**donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab 08.05.
9 Termine, 72,00 €, Waldorfschule**

251-31150

NEU!**Entspannungs-Mix für die ganzheitliche Balance**

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 20.02.
7 Termine, 56,00 €, Waldorfschule
Mehr Infos auf S. 47**

251-31151

NEU!**Entspannungs-Mix für die ganzheitliche Balance**

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 08.05.
9 Termine, 72,00 €, Waldorfschule
Mehr Infos auf S. 47**

Sanftes Rückentraining

Katharina Kräft

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 darauffolgende aktive Stretch & Relax Einheit vertieft die positiven Auswirkungen dieses effektiven Trainings.

251-32045

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 19.02.
7 Termine, 56,00 €
Turnhalle Hügelschule**

251-32046

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 30.04.
6 Termine, 48,00 €
Turnhalle Hügelschule**

251-32047

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 25.06.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Hügelschule**



251-32063

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 Alterungsprozess 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 14.03. und 27.06.

freitags 09:50-10:50 Uhr, ab 21.02.**15 Termine, 120,00 €****Turnhalle Unterjesingen****Fit und entspannt:
Ganzkörpertraining**

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.

251-32068

Marion Enderle

dienstags 09:00-10:00 Uhr**ab 18.02., 10 Termine, 80,00 €****Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum**

251-32068Z

Marion Enderle

dienstags 09:00-10:00 Uhr,**ab 20.05., 10 Termine, 80,00 €****Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum**

251-32069

Marion Enderle

dienstags 10:00-11:00 Uhr,**ab 18.02., 10 Termine, 80,00 €****Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum**

251-32069Z

Marion Enderle

dienstags 10:00-11:00 Uhr,**ab 20.05., 10 Termine, 80,00 €****Sporthalle Philosophenweg,
Gymnastikraum**

251-32065

Angela Kling

montags 09:00-10:00 Uhr, ab 17.02.**10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 310**

251-32065Z

Angela Kling

montags 09:00-10:00 Uhr, ab 19.05.**9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 310**

251-32071

Leonie Walker

dienstags 16:45-17:45 Uhr**ab 18.02., 9 Termine, 72,00 €****Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

251-32071Z

Leonie Walker

dienstags 16:45-17:45 Uhr,**ab 13.05., 10 Termine, 80,00 €****Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

251-32077

Annabell Modersitzki

donnerstags 09:00-10:00 Uhr,**ab 20.02., 7 Termine, 56,00 €****Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

251-32077Z

donnerstags 09:00-10:00 Uhr**ab 08.05., 9 Termine, 72,00 €****Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

251-32078

Annabell Modersitzki

donnerstags 10:00-11:00 Uhr**ab 20.02., 7 Termine, 56,00 €****Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

251-32078Z

donnerstags 10:00-11:00 Uhr**ab 08.05., 9 Termine, 72,00 €****Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum**

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Health & Soul Jumping

sanftes Training auf dem Mini-Trampolin

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.

251-32130

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 18.02.**5 Termine, 40,00 €****Turnhalle Neue Silcherschule**

In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 25€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

251-32131

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 29.04.**6 Termine, 48,00 €****Turnhalle Neue Silcherschule**

In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 30€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

251-32132

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 24.06.**6 Termine, 48,00 €****Turnhalle Neue Silcherschule**

In diesem Kurs fällt eine Materialgebühr in Höhe von 30€ an. Diese muss am 1. Kurstermin vor Ort passend bezahlt werden.

251-32085

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 13.03., 10.04. und 26.06.

donnerstags 08:15-09:15 Uhr, ab 20.02.**13 Termine, 104,00 €, Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, EG, Saal****Firmenkurse**

Die Volkshochschule Tübingen bietet auch passgenaue Trainings für Ihr Unternehmen an. Schulungsinhalte, -dauer und -niveau werden nach einer persönlich Beratung individuell auf Ihre Anforderungen und die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden abgestimmt. Die Kurse können in den Räumen der vhs, bei Ihnen vor Ort oder online durchgeführt werden.

Wir unterstützen Sie besonders in den Bereichen EDV, Bewegung & Entspannung, Sprachen, Kommunikation & Softskills, Stressmanagement und Kreativität mit unseren vielfältigen Kursangeboten.

Wenden Sie sich bei Interesse gerne an unsere Fachbereichsleitungen.



Fit durch das Jahr

Vielseitiges Ganzkörpertraining mit Pilates-Elementen und Musik

Sylvia Hopffe

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Fitness durch ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit motivierender Musik steigern möchten. Hier können Sie die Freude an Bewegung und Entspannung erleben. Nach einem kurzen Warm-up folgen Fitnesskombinationen, die unter anderem Pilateselemente beinhalten. Das Workout endet mit einem Entspannungs- und Mobilitätsteil. Dank der Variationen der Übungen werden sowohl Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene optimal unterstützt.

251-32087

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 17.02.
7 Termine, 56,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf**

251-32087Z

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 28.04.
6 Termine, 48,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf**

251-32088

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 23.06.
6 Termine, 48,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf**



Sie wohnen nicht direkt in Tübingen?

Zur vhs Tübingen gehören 10 Außenstellen: Ammerbuch, Bodelshausen, Dettenhausen, Dußlingen, Kirchentellinsfurt, Kusterdingen, Mössingen, Nehren, Ofterdingen und Pliezhausen. In diesen Außenstellen werden ebenfalls eine Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen angeboten. Mehr Infos ab Seite 94.

Fitnessgymnastik mit Musik

Eine ausgewogene Gymnastik, bei der Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainiert und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen mit Musik und einfache Bewegungselemente wird außerdem das Koordinationsvermögen verbessert. Eine ausgewogene Dehnungs- und Stretchingeinheit rundet dieses Fitnessangebot ab. Nach Möglichkeit sollten eine eigene Matte sowie Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mitgebracht werden.

251-32100

für Frauen 50 plus

Sylvia Hopffe

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 17.02.
13 Termin, 104,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf**

251-32100Z

für Frauen 50 plus

Sylvia Hopffe

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 23.06.
6 Termin, 48,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf**

251-32120

Sarah Feiler

**mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab 30.04.
11 Termine, 88,00 €, Turn- und Festhalle
Lustnau, Gymnastikhalle**

Hula Hoop Fitness

Lena Tielsch

Hula Hoop ist zurück – größer, schwerer und perfekt für Erwachsene! Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um Taille und Hüfte und trainiert dabei effektiv Bauch, Taille und Rücken. Dieses gelenkschonende Training stärkt die Rumpfmuskulatur, den Beckenboden und das Herz-Kreislaufsystem. Gleichzeitig werden Motorik,

Koordination und Gleichgewicht verbessert. Freue dich auf ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, das Spaß macht und Lust auf mehr weckt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – mit dem passenden Reifen und ein wenig Übung schafft es jede/-r. Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2€ pro Person zu entrichten.

251-32155

für Anfänger/-innen

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 20.02.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

251-32156

für Anfänger/-innen

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 03.04.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

251-32157

für Anfänger/-innen

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 26.06.
5 Termine, 40,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

251-32160

**Wochenendkurs –
Kleingruppe, für Anfänger/-innen**

**Sa, 24.05., 10:00-12:00 Uhr
So, 25.05., 10:00-12:00 Uhr
37,30 €, vhs, Raum 014**

251-32161

**Wochenendkurs –
Kleingruppe, für Anfänger/-innen**

**Sa, 19.07., 10:00-12:00 Uhr
So, 20.07., 10:00-12:00 Uhr
37,30 €, vhs, Raum 014**

Bauch Beine Po

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.

251-32174

Annabell Modersitzki

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 18.02.
7 Termine, 56,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

251-32174Z

Annabell Modersitzki

**dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab 06.05.
10 Termine, 80,00 €
Turnhalle Neue Silcherschule**

251-31141

Achtsames Bouldern mit Partner/-in

Sa, 05.04., 10:00-13:00 Uhr, 28,00 €
 B12 DAV Boulderzentrum
 Mehr Infos auf S. 46

NEU!

251-31142

Achtsames Bouldern mit Partner/-in

Sa, 24.05., 10:00-13:00 Uhr, 28,00 €
 B12 DAV Boulderzentrum
 Mehr Infos auf S. 46

NEU!

251-32180

XXL Groove für starke Frauen

Tanz für mehr Wohlbefinden
 und Bewegung

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! Einstieg jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe und leichte Decke mitbringen.

donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab 20.02.
 7 Termine, 56,00 €, vhs, Raum 014

251-32181

Groove für Frauen 50 plus

Young at Heart: Tanz für
 mehr Wohlbefinden und Bewegung

Jacqueline Weinert

Body Groove – die leichteste Tanzstunde der Welt! Body Groove ist ein sanftes Tanztraining, geeignet für jedes Alter – auch für Leute, die lange mit Sport pausiert haben und wieder fitter werden wollen. Tänzerische Bewegung wirkt sich sehr positiv auf das Herz – Kreislaufsystem, auf die Beweg-

lichkeit und auf die mentale Ausgeglichenheit aus! Teilnehmerinnen können auch im Sitzen sehr gut mit dabei sein. Es gibt einfache Schritte, simple Choreografien, Spaß, Körpergefühl und Kreativität stehen im Vordergrund. Zuerst starten wir mit einem ausgiebigen Warm – up, die Stunde endet mit einer kleinen Meditation. Eine Tanzstunde beinhaltet verschiedene Musikrichtungen, von Salsa über Elemente aus dem Flamenco oder Orientalischem Tanz bis hin zu Rock, Pop und Blues kann alles dabei sein. Der Spaß an der Musik steht im Vordergrund – wichtig ist, wie Du dich fühlst! Du liebst das Tanzen? Herzlich willkommen! Einstieg jederzeit möglich. Bitte Sportschuhe und ein Handtuch mitbringen.

donnerstags 17:00-18:00 Uhr
 ab 08.05., 7 Termine
 56,00 €, vhs, Raum 014

Nia – Freude an der Bewegung für jeden

Tanz, Fitness und Körperbewusstsein

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.

251-32190

mittwochs 17:45-18:45 Uhr
 ab 19.02., 18 Termine
 144,00 €, vhs, Raum 014
 Kein Kurs am 25.06.

251-32191

mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02.
 18 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 014
 Kein Kurs am 25.06.

Pilates und Faszientraining

für mehr Beweglichkeit und Entspannung

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.

251-32236

Achim Wippenbeck

dienstags 19:15-20:15 Uhr, ab 18.02.
 10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 114

251-32236Z

Achim Wippenbeck

dienstags 19:15-20:15 Uhr, ab 20.05.
 9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 114

Gesundheit & Sport?

Ihre Sicherheit und Gesundheit liegen uns am Herzen. 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.





Pilates

Der Kurs, benannt nach Joseph Pilates, ist für alle, die ein ganzheitliches Training zur Kräftigung und Stabilisierung ihres Körpers suchen. Mit gezielten Übungen kombinieren wir Atemtechnik, Kraft, Koordination und Dehnung zu einem effektiven Workout. Im Fokus stehen Bauch, Hüften, Gesäß und Rücken – die sogenannte Körpermitte oder das „Powerhouse“. Pilates stärkt sanft die tiefen Muskeln, fördert Entspannung und verbessert die Flexibilität. Die Intensität des Ganzkörpertrainings lässt sich individuell anpassen.

251-32223

für Fortgeschrittene

Elke Kräher

**montags 09:00-10:00 Uhr, ab 17.02.
19 Termine, 152,00 €, vhs, Raum 114**

251-32224

Für Fortgeschrittene

Elke Kräher

**mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 19.02.
19 Termine, 152,00 €, vhs, Raum 014**

251-32227

Luitgard Fink

**freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 21.02.
10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 310**

251-32227Z

Luitgard Fink

**freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 23.05.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 310**

251-32228

Luitgard Fink

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 17.02.
10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 114**

251-32228Z

Luitgard Fink

**montags 19:30-20:30 Uhr, ab 19.05.
10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 114**

251-32231

für Fortgeschrittene

Achim Wippenbeck

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 20.02.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 014**

251-32231Z

für Fortgeschrittene

Achim Wippenbeck

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 22.05.
7 Termine, 56,00 €, vhs, Raum 014**

251-32232

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Achim Wippenbeck

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 20.02.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 014**

251-32232Z

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Achim Wippenbeck

**donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 22.05.
7 Termine, 56,00 €, vhs, Raum 014**

251-32235

für Anfänger/-innen

Lisa Fischer

**dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 11.03.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 114**

NEU!

251-32235Z

für Anfänger/-innen

Lisa Fischer

**dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 20.05.
8 Termine, 64,00 €, vhs, Raum 114**

NEU!

Bodytoning

Nach einem intensiven Warm-up soll die Leistungsfähigkeit mit Kräftigungsübungen des gesamten Körpers (besonders Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur) gesteigert werden. Zum Abschluss erfolgt ein Stretching- und Entspannungsteil. Bitte mitbringen: Handtuch, Hallenschuhe, Getränk und einen Pullover für den Cool Down.

251-32321

Short Version

Annette Deininger

**dienstags 18:00-18:55 Uhr, ab 18.02.
17 Termine, 125,00 €, vhs, Raum 014**

251-32322

Annette Deininger

**dienstags 19:00-20:15 Uhr, ab 18.02.
17 Termine, 170,00 €, vhs, Raum 014**

Rücken trifft Core

Der Kurs für alle, die ihre Körpermitte stabilisieren und den Rücken stärken möchten. Hier wird ein effektives Training für Rumpf- und Rückenmuskulatur geboten, das hilft, die Haltung zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Ein gezieltes Core- und Rückentraining unterstützt die gesamte Körperbalance und sorgt für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag.

251-32330

für eine stabile Körpermitte
und mehr Wohlbefinden

Angela Kling

**montags 08:00-09:00 Uhr, ab 17.02.
10 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 310**

NEU!

251-32330Z

für eine stabile Körpermitte
und mehr Wohlbefinden

Angela Kling

**montags 08:00-09:00 Uhr, ab 19.05.
9 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 310**

NEU!

Core Training für eine starke Körpermitte

für Fortgeschrittene

Elke Kräher

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.

251-32400

**montags 08:00-09:00 Uhr
ab 17.02., 19 Termine
152,00 €, vhs, Raum 114**

251-32403

**mittwochs 08:00-09:00 Uhr
ab 19.02., 19 Termine
152,00 €, vhs, Raum 014**

Zumba® sowie weitere Tanzkurse finden Sie im Fachbereich Kultur und Gestalten ab Seite 43.



Rund ums Wasser

Aquajogging – Aquafit

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/der Arzt/Ärztin Rücksprache halten. Bodenhöhe 1,25 Meter.

251-32622

Im Flachwasser

Ursula Christokat

dienstags 16:45-17:45 Uhr,
ab 18.02., 11 Termine, 88,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle

251-32623

Im Flachwasser

Ursula Christokat

dienstags 18:00-19:00 Uhr,
ab 18.02., 11 Termine, 88,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle

Aquajogging – Aquafitness

Im Flachwasser

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/der Arzt/Ärztin Rücksprache halten. Bodenhöhe 1,25 Meter.

251-32625

freitags 15:00-16:00 Uhr, ab 21.02.

10 Termine, 80,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle

Kein Kurs am 02. Mai.

251-32626

freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 21.02.

10 Termine, 80,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle

Kein Kurs am 02. Mai.

251-32627

freitags 13:00-14:00 Uhr, ab 21.02.

10 Termine, 80,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle

Kein Kurs am 02. Mai.

251-32628

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 21.02.

10 Termine, 80,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle

Kein Kurs am 02. Mai.

251-32629

donnerstags 16:30-17:20 Uhr,

ab 20.02., 10 Termine, 67,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle

251-32630

donnerstags 17:20-18:10 Uhr, ab 20.02.

10 Termine, 67,00 €
Kirnbachschule Pfrondorf,
Schwimmhalle

Kein Kurs am 21.11. und 09.01.



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 Kursteilnahme an der vhs Tübingen
- Fort- und Weiterbildungszuschuss
- Einladungen zu vhs Family Events



i

Alle Veranstaltungen

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

251-32621

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/der Arzt/Ärztin Rücksprache halten. Treffpunkt in der Schwimmhalle. Die Eintritte ins Hallenbad müssen gesondert bezahlt werden.

donnerstags 19:30-20:00 Uhr,
ab 20.02., 10 Termine, 40,00 €
Uhlandbad Tübingen

251-32672

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 freigeschwommen, nach Wunsch mit Korrektur. Die Teilnehmerinnen sollten schwimmen können und gesund sein. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher mit dem/der Arzt/Ärztin Rücksprache halten. Die Gruppe hat in dieser Stunde das Uhlandbad 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 20.02., 10 Termine, 93,00 €
Uhlandbad Tübingen

Kampfkunst**Selbstverteidigung: Wing Tsun Kampfkunst**

Wing Tsun ist eine sehr effektive und effiziente Art der Selbstverteidigung. Es ermöglicht die Verteidigung gegen stärkere Gegner und ist damit auch für Frauen sehr gut geeignet. (Technik schlägt Kraft). Bekannt wurde Wing Tsun durch Bruce Lee, Schüler von Meister Yip Man. Du möchtest Dich effektiv selbst verteidigen können und Deine Mitte finden, dann ist Wing Tsun das, wonach Du suchst. Über die Selbstverteidigung hinaus kann Dir Wing Tsun



helfen selbstbewusster, ruhiger, gelassener, belastbarer, geduldiger, disziplinierter, sanftmütiger, hilfsbereiter und gesünder zu werden. Wing Tsun ist ein ganzheitliches Kampfkunstsystem, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Eine besondere Sportlichkeit oder Beweglichkeit ist keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Sauberes Schuhwerk und bequeme Kleidung.

251-33005

ab 15 Jahren

Markus Dieringer

donnerstags 18:15-19:45 Uhr,
ab 20.02., 5 Termine, 60,00 €
Sudhaus 2. Stock
Raum „CAMERA“

251-33006

ab 15 Jahren

Markus Dieringer

donnerstags 18:15-19:45 Uhr,
ab 08.05., 5 Termine, 60,00 €
Sudhaus 2. Stock
Raum „CAMERA“

251-33007

ab 15 Jahren

Markus Dieringer

donnerstags 18:15-19:45 Uhr,
ab 18.09., 5 Termine, 60,00 €
Sudhaus 2. Stock, Raum „CAMERA“

Outdoor**Waldbaden**

Achtsamkeitsübungen im Wald

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 uns, 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. 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. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Kursleiterinnen von uns Ihre E-Mail-Adressen und Tel.-Nummern erhalten dürfen, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr E-Mail-Postfach. Bei starkem Regen, Sturm oder Gewitter findet der Kurs nicht statt.

251-34015

So, 27.04., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim

Bildung verschenken

Sie können Gutscheine für die Volkshochschule in unserem Anmeldesekretariat 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.



251-34016

Fr, 09.05., 16:00-19:00 Uhr
24,00 € + 2,00 € Forstgebühr
Schützenhaus in Weilheim

Wildpflanzenführung im Frühling

Erfahren Sie Spannendes und Wissenswertes über die vielseitige Verwendung von Bärlauch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Spitzwegerich und Co. – in der Küche, als Tee, Pflegeprodukt und vieles mehr. Ein ausführliches Pflanzenskript kann vor Ort für 3,00 Euro erworben werden.

251-34010

Bärlauch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn,
Spitzwegerich und Co

Anneliese Braitmaier

So, 06.04., 14:30-17:00 Uhr, 20,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand,
Fitnessstation

251-34011

Brennnessel, Giersch,
Gundermann und Co

Anneliese Braitmaier

So, 25.05., 17:00-19:30 Uhr, 20,00 €
Treffpunkt: Waldsportpfad am Sand,
Fitnessstation

Nordic Walking: Gemeinsam in Bewegung

In diesem Kurs erwartet Sie eine Einführung in die Technik des Nordic Walking für Neueinsteiger/-innen 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/-innen ein. Weiter gibt es für die Kursteilnehmer/-innen ein freiwilliges Zusatzangebot zur Teilnahme an einer 10 km Nordic Walking Wanderung in der Umgebung von Tübingen. Es werden Nordic Walking Stöcke in der Länge von 2/3 der Körpergröße empfohlen. Wer keine Stöcke hat, kann diese beim Kursleiter ausleihen.

251-34003

Durch den Rammert, für Neueinsteiger/
-innen und Fortgeschrittene

Wolfgang Gross

dienstags 09:15-10:15 Uhr
ab 18.02., 20 Termine, 107,00 €
Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof
von Derendingen

251-34004

Durch den Rammert, für Neueinsteiger/
-innen und Fortgeschrittene

Wolfgang Gross

dienstags 10:30-11:30 Uhr,
ab 18.02., 20 Termine, 107,00 €
Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof
von Derendingen

251-34005

Durch den Schönbuch, für Neu-
einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wolfgang Gross

donnerstags 09:00-10:00 Uhr,
ab 20.02., 17 Termine, 91,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Heuberger Tor

Gesundheit & Sport?

i

Ihre Sicherheit und Gesundheit liegen uns am Herzen. 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.

Gebührenerstattung für Gesundheitskurse

i

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 unserer 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.





Sprachen

„Sprache ist der Schlüssel zur Welt“

lautet ein berühmtes Zitat von Wilhelm von Humboldt. Mit den Sprachkursen der vhs Tübingen können Sie diesen Schlüssel in die Hand bekommen. Bei uns können Sie 23 Sprachen lernen, von Arabisch über Deutsch als Fremdsprache bis zu Vietnamesisch – vor Ort und online. 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

251-40301

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Latife Abdul Aziz

In diesem Kurs lernen die Grundlagen des Hocharabischen sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen. Es werden alle Fertigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, Sprechen und Grammatik. Wir arbeiten mit eigens für diesen Kurs entwickelten Arbeitsmaterialien. Im Kurs sind 10,50 € für die Arbeitsmaterialien zu bezahlen.

dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab 29.04., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 017

251-40303

Arabisch A1.3

Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Latife Abdul Aziz

Sie haben bereits 2 Arabischkurse besucht? Hier können Sie alle Ihre Fähigkeiten ausbauen: Sprechen, Hörverstehen, Lesen und Schreiben. Mit vielfältigen Übungen erweitern wir Wortschatz und Grammatik. Speziell für den Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage des Unterrichts. Im Kurs sind 10,50 € für die Arbeitsmaterialien zu bezahlen.

donnerstags 19:45-21:15 Uhr
ab 27.02., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 214

Bitte besorgen Sie sich das für
Ihren Kurs angegebene **Lehrwerk**
zum ersten Kursabend!

251-40304

Arabisch A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Latife Abdul Aziz

Sie haben bereits 3 Arabischkurse besucht und wollen Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern? Hier widmen wir uns dem Sprechen, Schreiben, Lesen und dem Hörverstehen gleichermaßen. Mit vielen Dialogen zu Alltagsthemen trainieren wir, wie die Verständigung auf Arabisch immer besser gelingt. Im Kurs sind 10,50 € für die eigens entwickelten Arbeitsmaterialien zu bezahlen.

donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 27.02.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 214

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.

251-40306

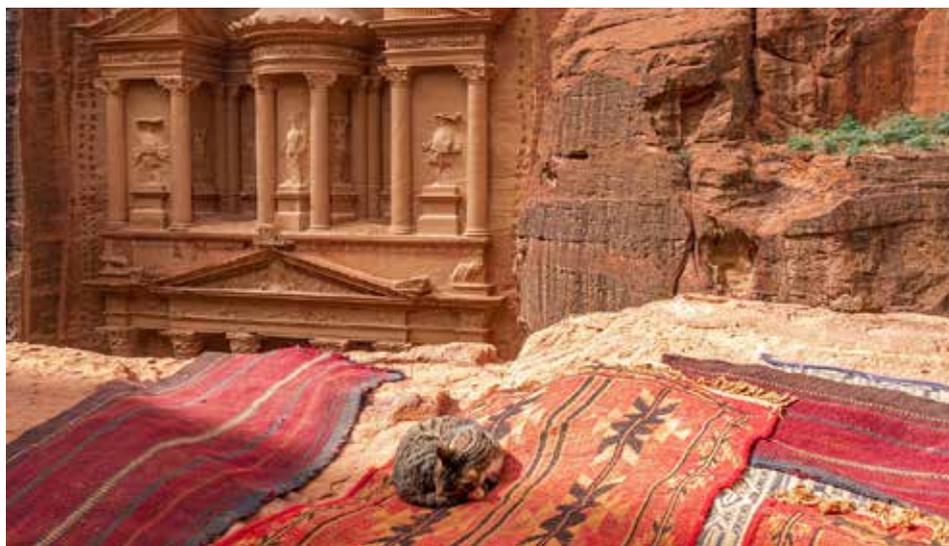
Arabisch B1/B2

Latife Abdul Aziz

In diesem Kurs vertiefen und erweitern wir die Kenntnisse im Schreiben, Lesen, Sprechen und in der Grammatik. Er richtet sich an Teilnehmende, die bereits etwa 8 Arabischkurse besucht haben. Durch Gruppenarbeit und Partnerdialoge zu verschiedenen Alltagsthemen verbessern wir die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Schriftliche Aufgaben unterstützen das Erlernen der Grammatik. Die Schwerpunkte liegen auf Alltag und Freizeit. Neben dem Lehrbuch nutzen wir auch speziell entwickelte Arbeitsmaterialien, um den Lernprozess abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Für diese Materialien sind im Kurs 15,00 € zu bezahlen.

Lehrbuch: Arabisch intensiv Grundstufe,
ISBN 978-3-87548-834-0

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 25.02.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 017



Chinesisch

251-40500

Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dr. Chih-Jen Hsieh

Dieser Kurs bietet Ihnen einen behutsamen Einstieg in die chinesische Sprache und macht Sie mit den grundlegenden Zeichen, Wörtern und Redewendungen vertraut. Besonders Augenmerk legen wir auf die korrekte Aussprache und die verschiedenen Tonhöhen, die in der chinesischen Sprache entscheidend sind. Schritt für Schritt lernen Sie, einfache Dialoge zu führen und sich im Alltag auszudrücken. Wir begleiten Sie geduldig bei jedem Lernschritt.

Lehrbuch: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-606642-6

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 25.03.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 219

251-40505

Chinesisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Chi-Shu Schmidt

In diesem Kurs können Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiter entwickeln. Das Repertoire der Grammatik und Schriftzeichen wird kontinuierlich ausgebaut. Sie lernen viel über die Kultur Chinas und wie Sie im interkulturellen Kontext erfolgreich kommunizieren können.

Lehrbuch: Kaishi A2, ab Lekt. 2, ISBN 978-3-12-528967-3.

mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab 12.03.

15 Termine, 180,00 €, Online

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 E-Mail. Sie müssen dann nur dem Link folgen.

Dänisch

251-40600

Sommerkurs intensiv – Dänisch mit Stil und Smil!

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Pernille Hjorth

Erleben Sie die dänische Sprache und Kultur hautnah! In unserem Sommerkurs Dänisch Intensiv können Sie die Grundlagen der Sprache in kurzer Zeit erlernen



oder Ihre Kenntnisse auffrischen. Am Ende können Sie Ihr Softice am Strandkiosk ganz lässig auf Dänisch bestellen – mit Stil & Smil.

Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528971-0

mittwochs 18:30-21:45 Uhr, ab 02.07.

5 Termine, 120,00 €, Online

251-40602

Dänisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Pernille Hjorth

Dänisch lernen geht schnell! Geschriebenes Dänisch ist leicht zu verstehen und die wunderbare dänische Aussprache trainieren Sie in diesem Kurs intensiv. Wir erweitern systematisch den Wortschatz und die Grammatik. Kursinhalte sind außerdem Alltagssituationen, Traditionen und Wissenswertes über die Dänen. Neueinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 5 Lektionen des Lehrbuches) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 5/6, ISBN 978-3-12-528971-0

dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab 11.03.

12 Termine, 144,00 €, Online

251-40603

Dänisch A2.1

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. Neueinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 9 Lektionen des Lehrbuches) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 10/11, ISBN 978-3-12-528971-0

mittwochs 20:15-21:45 Uhr

ab 12.03., 12 Termine

144,00 €, Online

251-40604

Dänisch A2.1

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. Neueinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 9 Lektionen des Lehrbuches) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu, ab Lekt. 10/11, ISBN 978-3-12-528971-0

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 12.03.

12 Termine, 144,00 €, Online

251-40605

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 17:00-18:30 Uhr, ab 10.03.

12 Termine, 144,00 €, Online

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.

Deutsch

Deutsch am Abend A1.1

Für absolute Anfänger/-innen. Die lateinische Schrift muss bekannt sein.

In einem Semester mit 6 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau A1.1

Lehrbuch: Gesamtband A1: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120763-2 oder 1. Teilband Pluspunkt Deutsch A1.1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120563-8

251-47001

Kateryna Hudzenko

dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 18.02.

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 108

251-47002

Rosita Dobritz

freitags u. dienstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Fr, 14.03.

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 209

251-47003

Deutsch am Abend A1.2

Margret Wannenmacher

Vorkenntnisse auf Niveau A1.1 müssen vorhanden sein. In einem Semester mit 6 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau A1.2, Lehrbuch: Gesamtband A1: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120764-9 oder 2. Teilband Pluspunkt Deutsch A1.2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-121864-5

montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.02.

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 209

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.

251-47004

Deutsch am Abend A1.2

Michaela Erdbeer

Vorkenntnisse auf Niveau A1.2 müssen vorhanden sein. In einem Semester mit 6 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau A2.1 Lehrbuch: Gesamtband A2: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120764-9 oder 1. Teilband Pluspunkt Deutsch A2.1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120574-4

montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.02.

32 Termine, 480,00 €
vhs, Raum 108

251-47005

Deutsch am Abend A2.2

Stefania Rubino

Vorkenntnisse auf Niveau A2.1 müssen vorhanden sein. In einem Semester mit 6 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau A2.2 Lehrbuch: Gesamtband A2: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122764-9 oder 2. Teilband Pluspunkt Deutsch A2.2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120770-0

montags u. dienstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.02.

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 208

Sprachberatung
Deutsch

(keine Integrationskurse)

Erfahrene Dozentinnen und Dozenten beraten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Anhand von schriftlichen Tests und Gesprächen kann die richtige Niveaustufe festgestellt werden. Lehrbücher können eingesehen werden. Anmeldung nicht erforderlich, kostenfrei

Dienstag, 11.02.2025,
17:30-19:00 Uhr

vhs, Katharinenstr. 18, Raum 217

251-47006

Deutsch am Abend B1.1

Elias Klink

Vorkenntnisse auf Niveau A2.2 müssen vorhanden sein. In einem Semester mit 6 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau B1.1 Lehrbuch: Gesamtband B1: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120554-6 oder 1. Teilband Pluspunkt Deutsch B1.1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120773-1

dienstags u. donnerstags,
18:30-21:00 Uhr, ab Di, 18.02.

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 217

251-47007

Deutsch am Abend B1.2

Brigitte Anheier

Vorkenntnisse auf Niveau B1.1 müssen vorhanden sein. In einem Semester mit 6 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau B1.2. Lehrbuch: Gesamtband B1: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120554-6 oder 2. Teilband Pluspunkt Deutsch B1.2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120841-7

Nach dem Kurs bietet die vhs eine A2/B1-Prüfung von telc an, zu der eine rechtzeitige separate Anmeldung erfolgen muss.

montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.02.

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 215



251-47009

Deutsch am Abend B2.1

Gudrun Kraft

Vorkenntnisse auf Niveau B1 müssen vorhanden sein. In einem Semester mit 6 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau B2.1. Im nächsten Semester können Sie den Kurs B2.2 besuchen, der auf Wunsch mit der B2-Prüfung von telc endet.

Lehrwerk: Sicher! aktuell B2.1, Lektion 1-6, Hueber-Verlag, ISBN 978 3 19641207-9

montags u. mittwochs,
18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.02.

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 217

251-47010

Deutsch am Abend B2.2

Stefanie Windfelder

Vorkenntnisse auf Niveau B2.1 müssen vorhanden sein. In einem Semester mit 6 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau B2.2. Auf Wunsch kann der Kurs mit der B2-Prüfung von telc beendet werden. Die Prüfung wird alle 3 Monate angeboten. Eine separate persönliche Anmeldung im Büro ist erforderlich. Lehrwerk: Sicher! aktuell B2.2, Lektion 7-12, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-661207-3

dienstags u. donnerstags,
18:00-20:30 Uhr, ab Di, 18.02.

32 Termine, 480,00 €, vhs, Raum 215

251-47011

Konversationskurs
mit Grammatik A2/B1

Lucyna Masiakowska

Konversationskurs mit Grammatik A2/B1 Sie haben bereits das Niveau A2/B1 und möchten Ihr Deutsch fit halten, indem Sie regelmäßig üben und Fragen stellen können? Der Konversationskurs bietet die Möglichkeit, sich einmal in der Woche zu

aktuellen Themen auszutauschen und kleine Präsentationen zu machen, die im Kurs besprochen und korrigiert werden. Wichtige Grammatikthemen werden im Unterricht wiederholt. Themen können vorgegeben oder auch von den Teilnehmenden vorge schlagen werden.

donnerstags 18:00-20:30 Uhr
ab 27.02., 15 Termine
225,00 €, vhs, Raum 208

251-47015

Fachsprache Deutsch B2

Grundlagen der Volks- und Betriebswirtschaft. Wie funktioniert Ökonomie in Deutschland?

Ursula Heim-Cycon

In diesem Kurs lernen Sie das Basiswissen „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. Zusätzliche Themen der Teilnehmenden werden gern aufgenommen. Die Dozentin verfügt über 20 Jahre Lehrerfahrung an Hochschulen. Auf Wunsch können die Kursthemen im Vorfeld eingesehen werden.

montags 18:30-21:00 Uhr
ab 17.03., 15 Termine
225,00 €, vhs, Raum 211

251-47021

Deutsch B2.1

Serpil Prange

Vorkenntnisse auf Niveau B1 müssen vorhanden sein. In einem Semester mit 8 Unterrichtseinheiten pro Woche erreichen Sie bei regelmäßiger Mitarbeit das Niveau B2.1. Im nächsten Semester können Sie den Kurs B2.2 besuchen, der auf Wunsch mit der B2-Prüfung von telc endet. Eine separate persönliche Anmeldung im Büro ist erforderlich.

Lehrwerk: Sicher! aktuell B2.1, Lektion 1-6, Hueber-Verlag, ISBN 978 3 19641207-9

montags u. dienstags,
08:30-12:00 Uhr, ab Mo, 24.02.
25 Termine, 500,00 €, vhs, Raum 201

251-470219

Deutsch C1.1

Ursula Rösch

Vorausgesetzt wird das Niveau B2.2 und ca. 60 UE Unterricht C1.

Trainiert werden die vier Fertigkeiten: Hör- und Leseverstehen, Schreiben und mündlicher Ausdruck. Geübt wird ein klarer und gut strukturierter schriftlicher Ausdruck. Gelesen werden komplexe Sachtexte und literarische Texte, Hörtexte auf Radio- und Fernsehsendungs niveau und weitere fortgeschrittene Grammatikthemen werden erarbeitet.

Lehrwerk „Vielfalt C1.1“, Hueber-Verlag, ISBN 978 3 19 201038 5

mittwochs 18:00-21:15 Uhr, ab 26.02.
15 Termine, 300,00 €, vhs, Raum 208

251-47022

Deutsch intensiv B2.2

Gabriele Wilde, Ursula Heim-Cycon
Vorkenntnisse auf dem Niveau B2.1 müssen vorhanden sein. Interessenten, die keinen B2.1-Kurs absolviert haben, sollten Ihre Sprachkenntnisse in der kostenlosen Sprachberatung oder durch einen Online-Einstufungstest auf der homepage überprüfen. Lehrwerk: Weitblick · Das große Panorama, B2: Band 2, Cornelsen-Verlag, 978-3-06-120890-5 Im Anschluss an den Kurs bietet die vhs eine B2-Prüfung von telc an, zu der eine separate Anmeldung in der vhs erforderlich ist.

montags 08:30-12:00 Uhr
ab 10.03., 25 Termine
500,00 €, vhs, Raum 109

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.

251-47023

Deutsch intensiv B2.1

Gabriele Wilde, Ursula Heim-Cycon
Vorkenntnisse auf dem Niveau B1 müssen vorhanden sein. Interessenten, die keinen B1-Kurs absolviert haben, sollten Ihre Sprachkenntnisse in der kostenlosen Sprachberatung oder durch einen Online-Einstufungstest auf der homepage überprüfen. 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. An den B2.1-Kurs schließt sich der B2.2-Kurs an, nachdem die vhs eine B2-Prüfung anschließt, zu der eine separate Anmeldung in der vhs erforderlich ist.

Lehrwerk: Weitblick · Das große Panorama, B2: Band 1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-306120889-9

montags 08:30-12:00 Uhr
ab 28.04., 25 Termine
500,00 €, vhs, Raum 109

251-47024

Deutsch intensiv B2.2

Gabriele Wilde, Ursula Heim-Cycon
Vorkenntnisse auf dem Niveau B2.1 müssen vorhanden sein. Interessenten, die keinen B2.1-Kurs absolviert haben, sollten Ihre Sprachkenntnisse in der kostenlosen Sprachberatung oder durch einen Online-Einstufungstest auf der homepage überprüfen. Lehrwerk: Weitblick · Das große Panorama, B2: Band 2, Cornelsen-Verlag, 978-3-06-120890-5 Im Anschluss an den Kurs bietet die vhs eine B2-Prüfung von telc an, zu der eine separate Anmeldung in der vhs erforderlich ist.

montags 08:30-12:00 Uhr
ab 23.06., 25 Termine
500,00 €, vhs, Raum 109

251-10911V

Schwäbisch

eine Sprache mit regionaler Herkunft und europäischer Weite

Albrecht Fetzter

Di, 11.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos auf S. 9

Deutsche Gebärdensprache

251-40800

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.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab 12.03., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 112

251-40802

Deutsche Gebärdensprache A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Rita Mohlau

Wir erweitern 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. Kenntnisse aus einem Vorgängerkurs erforderlich!

dienstags 17:45-19:15 Uhr
ab 11.03., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 110

251-40803

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 19:30-21:00 Uhr
ab 11.03., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 110

Online-Sprachtests

für viele Sprachen finden Sie auf unserer Webseite unter Service:

www.vhs-tuebingen.de

Englisch

251-40900

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Juana Palacios de Abt

Entdecken Sie in unserem Online-Kurs eine aktive, dynamische und unterhaltsame Lernumgebung, die es Ihnen ermöglicht, bequem von zuhause aus zu lernen. Von der ersten Stunde an werden Sie Ausdrücke und Vokabular lernen, die Ihnen helfen, die Sprache sofort anzuwenden.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-06-122673-2

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.03.

12 Termine, 120,00 €, Online



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.



251-40901

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Helga Kansy PhD

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

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 26.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 218

251-40903

Englisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Juana Palacios de Abt

In diesem Kurs widmen wir uns Schritt für Schritt der Verbesserung von Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Durch Interaktion und kommunikative Aktivitäten werden Sie in der Lage sein, Englisch in alltäglichen Situationen sicher anzuwenden und Ihr Kommunikationsvermögen zu stärken.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, ab Lekt. 11, ISBN 978-3-06-122673-2

donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab 13.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 311



A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.

251-40906

Wiedereinstieg Englisch A1

Dr. Brigitte Brinkmann

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Englisch fast komplett vergessen haben? In diesem Kurs können Sie Ihre A1-Kenntnisse auffrischen und Ihren Wortschatz erweitern. Unser Ziel ist, Ihre Kommunikationsfähigkeit zu stärken. Alle Inhalte sind alltagstauglich, damit Sie in der ganzen Welt auf Reisen mit Englisch zurechtkommen.

Lehrbuch: Intermezzo Englisch, ISBN 978-3-19-009600-8

dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 11.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 309

251-40907

Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Helga Kansy PhD

Wir beginnen mit dem 2. Band des Lehrwerks. Hörverstehen, Wortschatz und Aussprache erarbeiten wir ganz gezielt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Wir wiederholen viel, damit das Gelernte „sitzt“. Dieser Kurs ist auch für alle geeignet, die auf nicht zu hohem Niveau wieder einsteigen wollen.

Lehrbuch: Great! A2 2nd edition, ab Lekt.1, ISBN 978-3-12-501757-3

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 12.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 218



251-40908

Englisch A2.3

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. 11, ISBN 978-3-06-122719-7

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 12.03.

12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 211



Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Bei unseren Sprachberatungen können Sie von unseren erfahrenen Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den passenden Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich hier informieren:

Donnerstag, 13.02.2025,

17:30-19:00 Uhr

vhs, Katharinenstr. 18

Englisch, Raum 109

Französisch, Raum 110

Italienisch, Raum 111

Spanisch, Raum 112

251-40914

Englisch für Reise und Alltag A2

Dr. Brigitte Brinkmann

Egal wohin die Reise geht, Englisch ist oft 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 perfekt geeignet, wenn Sie bereits etwa 1,5 Bände eines vhs-Lehrwerks durchgearbeitet haben oder auf andere Weise die „basics“ des Englischen kennen.

mittwochs 10:15-11:45 Uhr

ab 12.03., 12 Termine

120,00 €, vhs, Raum 110

251-40915

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 13.03., 14 Termine

140,00 €, vhs, Raum 218

251-40930

Wiedereinstieg Englisch B1

Dr. Brigitte Brinkmann

Sie haben endlich Zeit, sich um Ihre Englischkenntnisse zu kümmern? In diesem Kurs können Sie Ihr Englisch auffrischen und mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen. Außerdem machen wir uns noch einmal mit den wichtigsten Grammatikregeln

vertraut. Vor allem aber werden Sie in diesem Kurs viel Gelegenheit zum Sprechen haben.

Lehrbuch: Easy English Upgrade B1.2, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-06-122723-4

**dienstags 10:15-11:45 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 112**

251-40931

English Communication at its Best B1

Helga Kansy PhD

Welcome to the World of Small Talk! Have you ever wondered why English speaking people love small talk? This course will help you to enter the world of small talk, and to communicate in culturally appropriate ways. Learn to read between the lines of small talk and to unwrap the cultural packages of English words and sayings.

Participants are most welcome to enjoy an interactive classroom setting. Materials will be provided by the instructor.

**donnerstags 16:30-18:00 Uhr, ab 13.03.
12 Termine, 140,00 €, vhs, Raum 218**

251-40932

Let's meet up and speak English! B1/B2

Gundi Reichenmiller

Keep your English going and improve your speaking skills by talking about topics of interest. Enjoy lively discussions in a relaxed atmosphere. The material will be provided by your teacher.

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 29.04.
6 Termine, 60,00 €
Dorfscheune Kilchberg**

251-40934

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, ab ca. Lekt. 7/8, ISBN 978-3-12-605556-7

**dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110**

251-40935

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: Great B2, 2nd edition, ab ca. Lekt. 3, ISBN 978-3-12-501777-1

**dienstags 10:15-11:45 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110**



251-40936

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.

**mittwochs 19:45-21:15 Uhr
ab 12.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 211**

Guiding guests: Internationale Gäste durch Tübingen führen B1

Explore the rich history and charm of Tübingen, a city renowned for its unique character and storied past. This engaging city walk will prepare you to welcome guests with confidence and introduce them to Tübingen's highlights. Together, we'll uncover essential vocabulary, making it easy for you to guide visitors and share insights about the city in English.

Join us for this hands-on learning experience—an opportunity to practice and connect as we explore Tübingen together. The meeting point will be provided upon registration.

251-40937

Helga Kansy PhD

**Sa, 22.03., 11:00-12:30 Uhr, 14,00 €
Treffpunkt siehe
Ausschreibungstext**

251-40938

Helga Kansy PhD

**Sa, 28.06., 16:00-17:30 Uhr, 14,00 €
Treffpunkt siehe
Ausschreibungstext**

251-40941

Conversations on Summer, Sun, and Sandcastles B2/C1

Margaret Ruck

In this short conversation course, we will explore the rich history and traditions of British summer holidays. Together, we will journey from Victorian seaside resorts, and the evolution of travel to the modern revival of „staycations.“ Through discussion, reading, and other activities, participants will enhance their language skills while gaining insight into a cherished aspect of British life.

**mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab 25.06.
3 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 219**

251-40942

A very British Conversation Course B2/C1

Margaret Ruck

Join us for a conversation course that dives into the nuances of British English and culture. Led by an experienced British teacher, this course is designed for advanced speakers looking to refine their fluency, broaden their vocabulary, and master subtleties like understatement, humor, and idiomatic expressions. We'll explore topics such as current British social trends and cultural references, and professional etiquette, along with structured debates on issues relevant to British society today. Ideal for those aiming to engage in authentic discussions at a high level, this course promises both linguistic challenge and cultural depth.

Lehrwerk: In conversation B2, 2nd edition, ISBN 978-3-12-501559-3

**dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 119**

Bitte bringen Sie das angegebene **Lehrwerk** zum ersten Kursabend mit!



Französisch

251-41101

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Yasmine Zerouti

Sie reisen gerne nach Frankreich und möchten sich endlich auf Französisch verständigen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Sprache. Sie üben aktiv, selbst zu sprechen und sich in Alltagssituationen auszudrücken. Und nebenbei erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur und den Alltag unseres schönen Nachbarlands. Bienvenue – herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529412-7

donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab 13.03. 12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 212

251-41103

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Karin Gramatins

In diesem Semester werden wir uns unter anderem mit Paris beschäftigen, nach dem Weg fragen und den Weg erklären. Und dann lernen wir viele Wörter zum Einkaufen, Mengenangaben und wie die wichtigsten Lebensmittel auf Französisch heißen. Natürlich probieren wir das auch gleich und gehen spielerisch auf den Markt. Dann kommen Uhrzeit und Datum, Öffnungszeiten von Geschäften und anderen wichtigen Einrichtungen. Und wir machen immer wieder Ausflüge nach Frankreich und lernen einzelne Regionen (ein bisschen besser) kennen. Bienvenue – herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-12-529412-7

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 20.02. 12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 109

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.

251-41104

Französisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Brigitte Jantzen

In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse ausbauen. Am Kursende können Sie sich immer besser in Alltagssituationen ausdrücken. Sie erweitern Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse und erfahren viel Wissenswertes über Land und Leute. Vorkenntnisse aus zwei Kursen erforderlich.

Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-12-529077-8

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 10.03. 12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 111



251-41107

Französisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Brigitte Jantzen

In der Niveaustufe A2 beginnen mit dem 2. Band des Lehrbuchs. Sie erweitern Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse und erfahren viel Wissenswertes über Land und Leute. Vorkenntnisse aus mindestens 3 Kursen erforderlich.

Lehrbuch: Chapeau! A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-103434-4

dienstags 18:30-20:00 Uhr ab 11.03., 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:

Do, 13.02.2025, 17:30-19:00 Uhr vhs, Katharinenstr. 18

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

Bitte bringen Sie das angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend mit!**

251-41108

Französisch A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yasmine Zerouti

In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse auf dem Niveau A2 gezielt erweitern und Ihre Sicherheit beim Sprechen weiter ausbauen. Besondere Schwerpunkte liegen auf alltäglichen Gesprächssituationen und der aktiven Kommunikation, um Sie beim freien Sprechen zu unterstützen. Darüber hinaus erhalten Sie spannende Einblicke in die französische Kultur und das Leben in frankophonen Ländern. Bienvenue au cours!

Lehrbuch: Voyages 2 neu, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-529087-7

donnerstags 18:00-19:30 Uhr ab 13.03., 12 Termine 120,00 €, vhs, Raum 212

251-41112

Französisch B1.2

Christa Hirneth

Sie haben Französischkenntnisse aus der Schule oder etwa zwei Bände eines vhs-Lehrwerks für Französisch beendet? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse auf unterhaltsame Weise vertiefen und erweitern. Neueinsteiger/-innen, die Ihr Französisch auffrischen und ausbauen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-12-529097-6

mittwochs 18:00-19:30 Uhr ab 12.03., 12 Termine 120,00 €, vhs, Raum 017

251-41123

Conversation française B1

Dans ce cours de conversation, nous révisons et consolidons tous les contenus du niveau B1. Nous pratiquons ensemble les situations du quotidien, particulièrement utiles pour vos voyages: aller au restaurant, commander dans un café ou une bar, faire des achats, parler avec des hôtes ou faire de nouvelles rencontres. Vous aurez beaucoup d'occasions de parler dans une ambiance détendue et sans pression. Ce cours est idéal pour tous ceux qui souhaitent réactiver leur français.

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 12.03. 12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 211

251-41130

Réactivez votre français – Wiedereinstieg Französisch B1/B2

Serge Turcot

Sie haben Französisch in der Schule gelernt oder mehrere vhs-Kurse besucht und möchten nun wieder in die Sprache einsteigen? In diesem Kurs aktivieren Sie Ihre verschütteten Kenntnisse auf unterhaltsame und effektive Weise. Wir üben alltagstaugliche Konversation und wiederholen bei Bedarf wichtige Grammatikthemen. Der Kurs

ist für alle geeignet, die über Kenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen. Au plaisir de vous rencontrer!

**dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 312**

251-41131

Parlons français ensemble B1/B2

Mark Wendt Molina

Rejoignez-nous pour un cours de conversation en français dans une ambiance amicale! Nous pratiquons des situations du quotidien pour parler avec plus de confiance. Avec des textes actuels et des petites histoires, nous révisons ensemble la grammaire et le vocabulaire. Beaucoup de conversations vous attendent pour progresser tout en passant un bon moment. Venez partager, apprendre et parler français ensemble!

**mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab 12.03.
12 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 111**

251-41135

Français B2/C1 – Conversation et culture

Serge Turcot

Dans ce cours de conversation pour tous ceux qui s'expriment aisément en français, nous discutons intensément d'articles de presse actuels, de textes littéraires courts et faisons des exercices variés. L'accent est mis sur l'expression orale, avec un approfondissement de la grammaire selon les besoins. Une atmosphère conviviale et vivante vous attend pour échanger en français.

**donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 111**

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.

251-41141

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.

**donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab 13.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 112**

Hindi

251-41400

Hindi für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dr. Mirella Lingorska-Grafe

Namaste! Hindi ist nicht nur die übergeordnete Amtssprache Indiens, sondern auch die Alltagssprache vieler Inder. Schon geringe Hindikenntnisse öffnen viele Türen (und Herzen) und ermöglichen einen vertieften Zugang zu diesem vielschichtigen Land. Darüber hinaus erhalten Sie spannende Einblicke in die indische Kultur und Lebensweise.

**samstags 9:30-12:45 Uhr, ab 10.05.
3 Termine, 72,00 €, vhs, Raum 111**

Italienisch

251-41501

Italienisch am Morgen A.1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Valeria Manoli

In diesem Kurs können Sie mit viel Schwung und Spaß in die italienische Sprache einsteigen. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-502202-7

**dienstags 10:15-11:45 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 111**

251-41502

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Adele Pantusa

Von zuhause aus Italienisch lernen – systematisch, abwechslungsreich und alltagstauglich, mit Schwerpunkt auf aktiver Sprachpraxis. So können Sie Ihre Kenntnisse auf der nächsten Reise direkt einsetzen und Bella Italia ganz neu erleben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-502202-7

**dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 120,00 €, Online**



251-41503

Italienisch mit Chiara A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Chiara Panicucci

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 978-3-12-502202-7

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 201**

251-41504

Italienisch mit Federico A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Federico Savini

Einmal Cappuccino auf Italienisch bestellen? Oder mal Azzurro mitsingen und die Wörter verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in Italien die Sprache lernen? Mit Freude und Leichtigkeit werden wir die Grundlagen der italienischen Sprache erwerben, Alltagssituationen üben und auch Aspekte der italienischen Kultur kennenlernen und vertiefen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-502202-7

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 27.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 201**

251-41505

Italienisch in schnellem Tempo mit Alice A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Alice Linda Pagani

Du möchtest gerne in schnellem Tempo lernen? Dieser Kurs führt dich systematisch und kommunikationsorientiert in die italienische Sprache ein.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-502202-7

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 30.04.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 201**



251-41507

Italienisch für den Urlaub – Wochenkurs

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 07.07. von Montag bis Freitag täglich statt!

**montags 18:00-20:00 Uhr, ab 07.07.
5 Termine, 66,70 €, vhs, Raum 212**

251-41508

Italienisch am Vormittag A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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. 3, ISBN 978-3-12-502202-7

**donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 314**

251-41509

Italienisch in schnellem Tempo A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Du willst Italienisch schnell und ganz praxisbezogen lernen? Hier wird nur Italienisch gesprochen und schon beim nächsten Aufenthalt in Italien kannst du mit deinen Sprachkenntnissen glänzen!

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-502202-7

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110**

251-41510

Italienisch am Morgen A.1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Valeria Manoli

In diesem Kurs können Sie Ihre Italienischkenntnisse mit viel Schwung und Spaß erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-12-502202-7

**freitags 10:15-11:45 Uhr, ab 21.02.
12 Termine, 5,00 €, vhs, Raum 110**

251-41511

Italienisch mit Federico A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Federico Savini

Vacanze in Italia? In diesem Kurs können Sie die Grundlagen der Italienischen

Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-502202-7

**dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab 25.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 213**

251-41512

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Alice Linda Pagani

In diesem Kurs können Sie praxisnah und ganz systematisch die Grundlagen der italienischen Sprache erweitern. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-502202-7

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab 30.04., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 201**

251-41514

Italienisch in schnellem Tempo A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Federico Savini

In diesem Kurs beenden wir in schnellem Tempo den 1. Band des Lehrwerks. Wir trainieren intensiv das Sprechen und Hörverstehen. So klappt die Kommunikation in Italien immer besser!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-12-502202-7

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 26.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 213**



251-41515

Italienisch mit Chiara A1.4

Für Teilnehmende mit 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. 8, ISBN 978-3-12-502202-7

**montags 20:15-21:45 Uhr, ab 17.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 214**

251-41516

Italienisch mit Muße A1.5

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Valeria Manoli

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in nicht zu schnellem Tempo Italienisch lernen möchten – in einer kleinen Gruppe, ohne Stress, in entspannter Atmosphäre. Mit regelmäßigen Wiederholungen, abwechslungsreichen Übungen und viel Zeit zum freien Sprechen werden Sie sicher viel Erfolg beim Italienisch lernen haben!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-12-502202-7

**donnerstags 08:30-10:00 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 309**

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.



251-41518

Viaggiare in Italia – Fit für die Italienreise A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Valeria Manoli

In diesem Kurs werden Sie sprachlich auf die wichtigsten Alltagssituationen bei Ihrer nächsten Reise nach Italien vorbereitet: Bestellen in der Bar oder im Restaurant, Einkaufen auf dem Markt, wichtige Fragen im Hotel oder auf dem Campingplatz, freundlicher Smalltalk und vieles mehr. Wir trainieren gezielt das Sprechen und Hörverständnis. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits 2 Italienischkurse besucht haben. Die Kursmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**freitags 10:15-11:45 Uhr, ab 04.07.
4 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 110**

251-41520

Italienisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Federico Savini

Hier können Sie Ihre Italienischkenntnisse ganz praxisnah und systematisch erweitern. Wir beginnen mit dem 2. Band des Lehrwerks und trainieren ganz gezielt das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt.1, ISBN 978-3-12-525209-7

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 26.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 213**

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.



251-41521

Italienisch in schnellem Tempo A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Federico Savini

In diesem Kurs für lerngewohnte Teilnehmende beginnen wir mit dem 2. Band des Lehrwerks. Systematisch und kommunikationsorientiert tauchen wir weiter in die italienische Sprache ein.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525209-7

**montags 18:30-20:00 Uhr, ab 24.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110**

251-41522

Italienisch in schnellem Tempo mit Elena A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Elena Sizana

Ti piace l'Italia? In diesem Kurs können Sie schnell und ganz systematisch den 2. Band des Lehrwerks beenden. Anhand von Alltagssituationen trainieren wir vor allem das Sprechen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-12-525209-7

**dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 11.03.
14 Termine, 140,00 €, vhs, Raum 211**

251-41523

Italienisch mit Muße A2.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Valeria Manoli

In diesem Kurs können Sie ohne Stress und in einer entspannten Atmosphäre Ihre Italienischkenntnisse erweitern. Mit regelmäßigen Wiederholungen, abwechslungsreichen Übungen und viel Zeit zum freien Sprechen haben Sie bestimmt viel Erfolg beim Italienisch lernen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-525209-7

**donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 309**

Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Bei unseren Sprachberatungen können Sie von unseren erfahrenen Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den passenden Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich hier informieren:

**Donnerstag, 13.02.2025,
17:30-19:00 Uhr
vhs, Katharinenstr. 18**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

251-41524

Parliamo con Chiara A2.5

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Chiara Panicucci

In diesem Kurs tauchen Sie Schritt für Schritt tiefer in die italienische Sprache ein. Gemeinsam erweitern wir Ihre Grundkenntnisse und legen besonderen Fokus auf das Sprechen. Dabei entdecken wir spannende Themen aus der italienischen Kultur, die Ihnen nicht nur sprachliche, sondern auch kulturelle Einblicke bieten.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-12-525206-6

**dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 18.02.
12 Termine, 120,00 €, Online**

251-41525

Einfache Kommunikation Italienisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Valeria Manoli

Sie haben ca. zwei Bände eines vhs Italienisch Lehrwerkes beendet und wollen jetzt aus dem bisher Gelernten so viel wie möglich herausholen, um gut zu kommunizieren? Hier können Sie Ihre Kenntnisse festigen und vor allem das spontane Reden und Verstehen optimieren. Benvenuti!

Die Kursmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**freitags 8:30-10:00 Uhr, ab 14.03.
5 T**

251-41526

Vacanze in Italia – Kommunikationskurs A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Valeria Manoli

In diesem Kurs können Sie Ihr Italienisch für Ihre nächsten Reise auffrischen. Wir trainieren gezielt das Sprechen und Hörverstehen für die wichtigsten Urlaubssituationen. Der Kurs ist für alle geeignet, die ungefähr 2 Bände eines Italienischlehrwerks beendet haben. Die Kursmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**freitags 8:30-10:00 Uhr, ab 09.05.
7 Termine, 70,00 €, vhs, Raum 110**

251-41530

Prime letture italiane: un viaggio tra parole A2/B1

Chiara Panicucci

Vuoi immergerti nel mondo della lingua italiana? Iniziamo un viaggio emozionante attraverso racconti semplici, storie avvincenti e dialoghi quotidiani. Ogni lettura ti aiuterà a ripetere e ad arricchire il tuo vocabolario, migliorare la comprensione e acquisire maggiore sicurezza nell'uso dell'italiano. Scopri la bellezza della lingua italiana e fai il primo passo verso una comunicazione fluida e naturale. Preparati a scoprire il piacere di leggere in italiano!

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 19.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 212**



251-41531

Alla scoperta del gelato italiano – Alles über Eis A2/B1

Chiara Panicucci

Hai mai assaggiato un gelato che ti ha fatto viaggiare con i sensi? Nel nostro corso d'italiano, esploreremo l'arte del gelato, un simbolo della dolce vita italiana! Impara nuove parole, scopri le tradizioni che rendono questo dessert così amato e crea la tua esperienza linguistica gustosa e divertente. Dalle origini storiche alle ricette moderne, immergiti in un viaggio goloso tra cultura e lingua italiana. Pronto a deliziare il tuo palato ... – e il tuo italiano?

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 25.06.
2 Termine, 20,00 €, vhs, Raum 212**

251-41532

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 del 23 giugno alle ore 18.30 presso la vhs, scoprirete dettagli e curiosità sulla bevanda preferita degli italiani. Nel secondo appuntamento, sabato 28 giugno, 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, 23.06., 18:30-20:00 Uhr
Sa, 28.06., 14:00-15:30 Uhr
20,00 €, vhs, Raum 213**

251-41533

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 25.06.
3 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 212

251-41535

Viva l'estate – facciamo quattro chiacchiere A2/B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Stefania Rubino

Vacanze in Italia und vor dem nächsten Urlaub in Italien ist noch eine Auffrischung nötig? Hier ist der richtige Kurs für alle, die sich sprachlich fit machen wollen. Unser abwechslungsreicher Konversationskurs ist für alle geeignet, die ca. 2 Bände eines Italienischlehrwerks beendet haben!

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 02.07.
5 Termine, 80,00 €, vhs, Raum 110

251-41540

Italienisch B1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Stefania Rubino

In diesem Kurs beginnen wir mit dem 3. Band des Lehrwerks. 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 B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-525225-7

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 26.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110

251-41541

Italienisch in schnellem Tempo B1.2

Elena Sizana

Questo corso è rivolto ai partecipanti che vogliono imparare l'italiano a un ritmo veloce, ma senza stress e con piacere! Il focus è sulla conversazione, ma anche su elementi di grammatica. Allo stesso tempo,

impariamo a conoscere meglio la cultura italiana con canzoni, video e ricette.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1 allango, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-525225-7

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.03.
14 Termine, 140,00 €, vhs, Raum 211

251-41542

Italienisch B1.3

Federico Savini

Bald ist das Niveau B1 abgeschlossen. Das Sprechen klappt immer besser und in Italien gibt es noch mehr Komplimente für die Sprachkenntnisse!

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lekt. 8/9, ISBN 978-3-12-525225-7

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 25.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 213



251-41543

Approfondimento e conversazione B1.4

Chiara Panicucci

Willst du noch besser Italienisch sprechen? Dann ist dieser Kurs ideal 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. 7/8, ISBN 978-3-12-525225-7

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 17.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 214

251-41544

Italienisch am Vormittag B1.4

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 arbeiten weiter mit dem B1 Lehrwerk und wieder steht das Sprechen im Vordergrund.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-12-525225-7

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 20.02.
14 Termine, 140,00 €, vhs, Raum 314

251-41550

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 articoli interessanti, 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 19.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 212

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!

251-41551

donnerstags 08:30-10:00 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110

251-41552

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110

251-41553

Corso di conversazione in diretta dall'Italia B1/B2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Adele Pantusa

Vuoi perfezionare il tuo italiano? Ti propongo un viaggio virtuale, ricco di conversazioni vive e autentiche, dove esploriamo insieme il meglio della cultura italiana: dall'attualità alla letteratura, dalla musica alla cucina. Scoprirai nuove parole, espressioni e sfumature, imparando a parlare con naturalezza e padronanza. Preparati a trasformare il tuo italiano in una lingua viva, piena di emozioni e sapori!

dienstags 19:45-21:15 Uhr, ab 25.03.
12 Termine, 120,00 €, Online

251-41560

Conversazione per italofili – Uno B2/C1

Federico Savini

Il vostro italiano è molto avanzato? Cercate di migliorarlo in un ambiente accogliente e vivace? In questo corso esploreremo insieme una varietà di temi, dall'attualità all'arte, dalla letteratura alla cultura popolare e alla gastronomia. Con un occhio alla grammatica e uno al divertimento!

donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab 27.03.
6 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 201

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.



251-41561

Conversazione per italofili – Due B2/C1

Federico Savini

I vostro italiano è molto avanzato? Cercate di migliorarlo in un ambiente accogliente e vivace? In questo corso esploreremo insieme una varietà di temi, dall'attualità all'arte, dalla letteratura alla cultura popolare e alla gastronomia. Con un occhio alla grammatica e uno al divertimento!

**donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab 26.06.
6 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 201**



Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

**Donnerstag, 13.02.2025,
17:30-19:00 Uhr
vhs, Katharinenstr. 18**

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

Japanisch

251-41600

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Martina Drijkoningen

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 978-4-99003847-2

**montags 18:30-20:00 Uhr, ab 24.03.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 112**



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.

251-41603

Japanisch A1.3

Martina Drijkoningen

Dieser Kurs richtet sich an Lerner/-innen mit Vorkenntnissen. Wir machen viele Konversationsübungen und setzen die Arbeit mit dem Lehrbuch fort. Neueinsteiger/-innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, Lekt. 18, ISBN 978-4-99003847-2

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 26.03.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 109**



251-41604

Japanisch A2.4

Martina Drijkoningen

Wir setzen die Arbeit mit dem 3. 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 2B, ab Lekt. 1, ISBN 978-490245604-2

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 26.03.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 109**

Jiddisch

251-10913V

Auf den Spuren des Jiddischen

Katarzyna Martinovic

**Di, 01.07., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Mehr Infos auf S. 9**

251-41620

Crashkurs Jiddisch

Katarzyna Martinovic

„Meschugge, Chuzpe, Tacheles“ – diese Wörter sind nur einige Spuren des Jiddischen in der deutschen Sprache. Als Hybride aus Mittelhochdeutsch, Hebräisch, slawischen und anderen Sprachen ist Jiddisch ein Genuss für alle Sprachliebhaber. Es ist eine lebendige Kultursprache, der wir im Crashkurs durch Buchstaben, erste Konversationsübungen, traditionelle jiddische Lieder und einfache literarische Werke begegnen werden.

**Sa, 28.06., 09:30-12:00 Uhr
Sa, 05.07., 09:30-12:00 Uhr
36,00 €, vhs, Raum 111**

Katalanisch

251-41700

Katalanisch A1.1

Veronica Ventura Valeri

In diesem Kurs lernt ihr die wichtigsten Grundlagen der katalanischen Sprache. Dazu gehört die korrekte Aussprache, der wichtigste Wortschatz und erste grammatikalische Strukturen. Ihr lernt, einfache Dialoge zu führen und euch im Alltag sprachlich zu behaupten. Außerdem stelle ich euch kulturelle und historische Kontexte Kataloniens vor, um die sprachliche Kompetenz mit einem kulturellen Verständnis zu ergänzen. Und das direkt aus meinem Heimatdorf in Katalonien.

Lehrbuch: A punt. Curs de català. Llibre de l'alumne, 1, ab Lekt. 1, ISBN 978-849191006

**dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 144,00 €, Online**

251-41701

Katalanisch für die Reise am Samstag A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Xènia Vidal Ortiz

Die Costa Brava, Barcelona oder Tarragona – viele der beliebtesten Reiseziele der Deutschen liegen in der Provinz Katalonien, einer Region in der Katalanisch und Spanisch nebeneinander existieren, die Bevölkerung jedoch hauptsächlich Katalanisch spricht. Schon geringe Katalanischkenntnisse ermöglichen Ihnen ganz neue Kontakte mit der Bevölkerung. In diesem Kompaktkurs lernen Sie mit einer jungen Katalanin wichtige Redemittel für die Reise (z.B. Kennenlernen, Einkaufen, Restaurantbesuch). Außerdem erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Kultur Kataloniens.

Lehrwerk: Katalanisch für die Reise, ISBN 978-3-8317-4643-9 (ebook) Neue Printausgabe in Vorbereitung

**samstags 09:30-12:30 Uhr, ab 17.05.
2 Termine, 48,00 €, vhs, Raum 201**

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.

Koreanisch



251-41800

Koreanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Sujin Shin

Korean pop culture, Korean dramas, and Korean food are becoming increasingly popular. This course not only introduces the language and the writing system Hangul but also provides an exciting insight into Korea's culture.

Lehrbuch: Fast and Fun Korean 1 A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528657-3

mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab 12.03., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 019

251-41802

Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sujin Shin

This course is for learners who can read Hangul and know basic expressions. It focuses on expanding vocabulary, improving speaking and listening skills, and mastering advanced grammar. Perfect for those who want to take their Korean to the next level and communicate more confidently in everyday situations.

Lehrbuch: Fast and Fun Korean 1 A1, ab Lekt. 4/5, ISBN 978-3-12-528657-3

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab 11.03., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 311



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

251-42100

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: Ela! A1-A2, ab Lekt. 1, ISBN: 978-3-12-528858-4

montags 20:15-21:45 Uhr, ab 17.03.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 213

251-42102

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben sich schon 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: Ela! A1-A2, ab Lekt. 6, ISBN: 978-3-12-528858-4

dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 18.02.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 212

251-42103

Neugriechisch A2.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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. Kenntnisse aus mindestens 2 Vorgängerkursen erforderlich. Lehrbuch: Pame! A2, Lehrbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005462-6

mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 19.02.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 214

251-42104

Neugriechisch am Vormittag A1/A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

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 20.02.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 218



A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.



Herzlich Willkommen bei Osiander Tübingen

Entdecken Sie Bücher, Hörbücher, eBooks, Spielwaren, Schreibwaren, Geschenkartikel und vieles mehr!

Osiander Tübingen | Metzgergasse 25 | Mo-Fr 9.30 - 19 Uhr, Sa 9.30 - 20 Uhr

Vor Ort und online unter osiander.de



Code scannen & App herunterladen!



251-42105

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 zu Hause 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

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 17.02.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 213

251-42107

Neugriechisch B1.2

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Sie haben bereits ca. 5 Neugriechischkurse besucht und wollen Ihre Kenntnisse erweitern. Hier werden neue Abschnitte der Grammatik behandelt und in Dialogen geübt. Sie haben bereits festgestellt, dass es sich lohnt, den Stoff durch selbständige Arbeit zu Hause zu wiederholen. Am Ende können Sie immer komplexere Gespräche über alltägliche Dinge 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

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 19.02.

12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 214

251-42108

Neugriechisch C1

M.A. Nikolaos Hatziliadis

Wir behandeln in diesem Kurs aktuelle Zeitungstexte, um einerseits unser Sprach-

niveau 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 18.02., 12 Termine

144,00 €, vhs, Raum 212

Neuhebräisch / Ivrit

251-42200

Neuhebräisch / Ivrit A1.1

Naama Raz

Schalom! Mit System und hohem Praxisbezug führt Sie eine junge israelische Dozentin in die moderne hebräische Sprache und Schrift ein. Auch im Onlineformat widmen wir uns intensiv dem Sprechen.

Das Lehrbuch Hebrew from Scratch V1, ab Lekt. 1, ISBN 978-9653501126 kann über die Dozentin bestellt werden.

freitags 11:00-12:30 Uhr, ab 21.03.

12 Termine, 144,00 €, Online

251-42205

Neuhebräisch / Ivrit A2.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Naama Raz

Schalom! In diesem Kurs arbeiten wir mit dem 2. Band des Lehrwerks „Hebrew from Scratch V2“. Mit einer jungen israelischen Dozentin können Sie Ihre Kenntnisse ganz praxisorientiert erweitern. Kenntnisse aus ungefähr 6 Vorgängerkursen erforderlich. Das Lehrbuch Hebrew from Scratch V2, ISBN 978-965-350-127-0 kann über die Dozentin bestellt werden.

donnerstags 19:45-21:15 Uhr, ab 20.02.

12 Termine, 144,00 €, Online

Norwegisch

251-42401

Norwegisch in schnellem Tempo A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dr. Anastasiia Kuznietsova

Dieser Anfängerkurs richtet sich an alle, die Norwegisch in einem zügigen Tempo lernen möchten. Wir vermitteln Ihnen umfassende Sprachkenntnisse von der korrekten Aussprache bis zu einem fundierten Verständnis der Grammatik. Sie lernen, sich präzise und sicher auf Norwegisch auszudrücken – ob für die Reise, im beruflichen Umfeld oder für ein Auslandssemester. Der Kurs kombiniert praxisnahe Übungen mit systematischer Grammatik, um Ihre Sprachfertigkeiten nachhaltig zu stärken. Hei og hjertelig velkommen!

Lehrbuch: Norsk for deg neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528928-4

donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 27.03.

12 Termine, 144,00 €, Online

251-42405

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 13.03.

12 Termine, 144,00 €, 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 E-Mail.

Portugiesisch

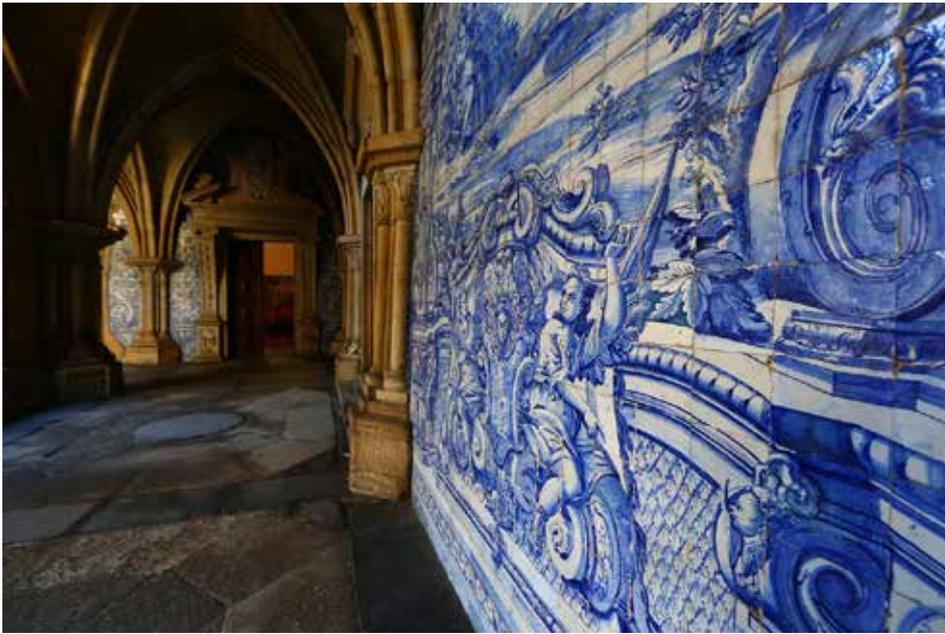
251-42701

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 gehen wir auch auf die Unterschiede zwischen dem europäischen und dem brasilianischen



Portugiesisch ein und lernen diese anhand von Audio- und Videomaterial kennen. Lehrbuch: Olá Portugal neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528934-5

**dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab 29.04.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 214**

251-42702

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 30.04.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 119**



A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.

251-42704

Portugiesisch A1.3

Für Teilnehmende mit 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 brasi-

lianischen Portugiesisch ein und erkunden diese anhand von Audio- und Videomaterial. Auf dem Programm stehen auch landeskundliche Themen aus der portugiesisch sprechenden Welt.

Lehrbuch: Olá Portugal neu, ab Lekt. 10/11, ISBN 978-3-12-528934-5

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab 30.04., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 119**

251-42705

Portugiesisch B1.1

Maristel Alves dos Santos

Neste curso, você experimentará a diversidade do mundo lusófono e expandirá seus conhecimentos com uma variedade de materiais em áudio e vídeo. Praticaremos intensamente a fala e a compreensão auditiva para que sua comunicação melhore cada vez mais. Venha descobrir o encanto de falar português com confiança! Das Lehrbuch wird im Kurs vereinbart.

Das Lehrbuch wird im Kurs vereinbart.

**dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab 29.04., 12 Termine
144,00 €, vhs, Raum 214**

Rumänisch

251-42801

Rumänisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dr. Mihaela Condrat

Dieser Kurs ist ideal für alle, die die rumänische Sprache von Grund auf erlernen möchten. Wir steigen ein mit Begrüßungen, einfachen Alltagssituationen und alltäglichem Wortschatz. Bald können Sie erste kleine Gespräche auf Rumänisch führen. Außerdem gibt es spannende landeskundliche Informationen und Einblicke in die Kultur Rumäniens.

Lehrbuch: Cu succes!, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528504-0

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 26.03.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 219**

Russisch

251-42902

Russisch am Freitag A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Natalia Latysheva

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache. Wir starten mit dem kyrillischen Alphabet und der Aussprache, damit Sie sich schnell zurechtfinden. Außerdem zeigen wir Ihnen die wichtigsten Regeln der Grammatik. Mit kleinen Dialogen üben wir das Sprechen von Anfang an. So können Sie sich schnell verbessern.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-204477-9

**freitags 18:00-19:30 Uhr, ab 14.03.
12 Termine, 144,00 €, Online**

251-42903

Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Natalia Latysheva

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache. Wir starten mit dem kyrillischen Alphabet und der Aussprache, damit Sie sich schnell zurechtfinden. Außerdem zeigen wir Ihnen die wichtigsten Regeln der Grammatik. Mit kleinen Dialogen üben wir das Sprechen von Anfang an. So können Sie sich schnell verbessern.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-204477-9

**montags 18:00-19:30 Uhr, ab 28.04.
12 Termine, 144,00 €, Online**

251-42904

Russisch A1.4

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Natalia Latysheva

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die das russische Alphabet bereits kennen. Wir vermitteln Ihnen nicht nur die Basisgrammatik und den Basiswortschatz, sondern üben auch in einfachen Kurzdialogen das Sprechen. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-19-204477-9

**donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 20.02.
15 Termine, 180,00 €, 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 E-Mail.

251-42905

Russisch A2.2

Natalia Latysheva

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und bauen Ihre Grammatikkenntnisse aus. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der mündlichen Kommunikation. Sie üben, sich frei über und in Alltagssituationen zu äußern, und trainieren Ihr Hör- und Leseverstehen. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die den ersten Band eines Russischlehrwerks, z. B. Otlitschno! oder Jasno!, beendet haben.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2, ab Lekt. 2/3, ISBN 978-3-19-204478-6

**dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab 18.02.
15 Termine, 180,00 €, Online**



251-42906

Russisch B1.1

Natalia Latysheva

Sie haben bereits das A2-Niveau in Russisch erreicht und wollen jetzt richtig durchstarten? In unserem Kurs verbessern Sie Ihre kommunikative und sprachliche Kompetenz. Wir entwickeln Ihre Fähigkeiten im Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Außerdem bereichern landeskundliche Informationen den Kurs. Lehrbuch: Otlitschno! B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-004479-5

**mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 19.02.
15 Termine, 180,00 €, Online**

**Schwedisch**

251-43101

Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Christoph Beyerhaus

Hej och välkomna in unserem Schwedischkurs für Anfänger/-innen! Wir legen besonderen Wert auf praktische Übungen, damit du dich im Alltag gut verständigen kannst – ob beim Einkaufen, im Café oder unterwegs in Schweden. Wer schon immer mal das Land der Elche und dessen Sprache näher kennenlernen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig. Vi ses på kursen!

Lehrwerk: Tala svenska, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-933119-04-9

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 02.04.
12 Termine, 144,00 €, vhs, Raum 312**

251-43103

Schwedisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Manuel Baur

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. 8, ISBN 978-3-19-105405-2

**dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab 11.03.
10 Termine, 120,00 €, Online**

**Spanisch**

251-43402

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 978-3-12-514676-1

**dienstags 18:40-20:10 Uhr
ab 11.03., 12 Termine
120,00 €, Online**



Bitte bringen Sie das angegebene **Lehrwerk zum ersten Kursabend mit!**



251-43403

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

David Lins

In diesem Kurs können Sie mit einem jungen Dozenten aus Argentinien praxisnah und kommunikationsorientiert Spanisch lernen. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen, lernen, sich in Alltagssituationen auszudrücken und erfahren vieles über die Kulturen Lateinamerikas und Spaniens. Hasta luego!

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514676-1

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab 12.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 311**

251-43404

Spanisch ohne Eile am Vormittag A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Conchy Cansino de Schaumann

Mit vielen Wiederholungen und abwechslungsreichen Übungen führt Sie dieser Kurs in die spanische Sprache ein. Die Dozentin stammt aus Sevilla und bietet Ihnen viele Einblicke in die Kultur und Lebensweise der Spanier. Wir werden vor allem das Sprechen intensiv üben.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12514676-1

**donnerstags 08:30-10:00 Uhr, ab 20.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 019**

251-43405

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende mit ohne Vorkenntnisse

Mark Wendt Molina

Sie suchen einen systematischen und praxistauglichen Einstieg in die spanische Sprache? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Spanischen und trainieren gezielt das Sprechen. Außerdem gibt es viele landeskundliche Informationen über Lateinamerika und Spanien. Schon im nächsten Urlaub werden Sie merken, dass Sie mit der Bevölkerung ganz anders in Kontakt kommen. Hasta luego en el curso!

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514671-6

**mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab 02.04.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 309**

251-43406

Spanisch in schnellem Tempo A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Xènia Vidal Ortiz

Du willst schnell Spanisch lernen? In einem Kurs, in dem von Anfang an nur Spanisch gesprochen wird? Perfecto, este es el curso para ti.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514676-1

**dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 29.04.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 112**

251-43407

Fit für den Urlaub in Spanien und Lateinamerika in 585 Minuten A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Gabriele Forst, M.A.

Wollen Sie sich schnell und unkompliziert in Spanisch in Alltagssituationen bewegen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen nützliche Redemittel angereichert mit landeskundlichem Wissen, damit ihr nächster Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land ein Erfolg wird. Die Materialien werden von der Dozentin bereitgestellt.

**freitags 17:45-21:45 Uhr, ab 09.05.
3 Termine, 75,00 €, vhs, Raum 110**

251-43408

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 31.07.27.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12514676-1

**montags u. donnerstags,
18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 30.06.**

**10 Termine, 100,00 €
vhs, Raum 109**

251-43409

**Spanisch intensiv
2x pro Woche A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Veronica Ventura Valeri

Dieser Onlinekurs richtet sich an zielstrebige Menschen, die in kurzer Zeit viel lernen möchten. Zweimal wöchentlich (Mo und Mi 18.30-20.00 Uhr) trainieren Sie Spanisch praxisnah und effizient. Der Fokus liegt auf flüssiger Kommunikation durch moderne, interaktive Methoden. Systematisch und zielorientiert behalten wir Ihre Fortschritte beim Spanischlernen im Blick. Hasta luego! Der Kurs endet am 30.07.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12514676-1

**montags u. mittwochs,
18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 23.06.
12 Termine, 120,00 €, Online**



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.

251-43411

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lilliam Rojas-Klaus

Dieser Kurs führt Sie weiter in die spanische Sprache ein. Unser Schwerpunkt ist, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen und Schritt für Schritt Wortschatz- und Grammatikkenntnisse aufzubauen. Außerdem erhalten Sie spannende Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12514676-1

**dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab 11.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 314**

251-43412

**Spanisch
in schnellem Tempo A1.2**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

David Lins

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.5, ISBN 978-3-12514676-1

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 12.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 311**

251-43413

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. 5,.

**mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab 12.03.
12 Termine, 120,00 €, Online**



251-43414

Spanisch am Donnerstag A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Francis Figueroa Velar

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in nicht zu schnellem Tempo Spanisch für Alltagssituationen weiterlernen möchten. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Außerdem erhalten Sie viele Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12514676-1

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 13.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 213**

251-43415

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Mark Wendt Molina

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die schnell und intensiv weiter Spanisch lernen möchten. Die Sprache wird praxisnah und kommunikationsorientiert vermittelt.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 3/4, ISBN 978-3-12-514671-6

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab 02.04., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 309**

251-43417

Spanisch A1.3

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. 7, ISBN 978-3-12514676-1

**montags 18:15-19:45 Uhr
ab 10.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 201**

251-43418

Spanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Juana Palacios de Abt

Möchtest du deine nächste Reise in ein spanischsprachiges Land unternimmst? Hier erweiterst du die Grundlagen des Spanischen, um sie in Alltagssituationen anzuwenden. Außerdem erhältst du spannende Informationen über Lateinamerika und Spanien.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-12514676-1

**donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 13.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 311**

*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

251-43419

Spanisch in schnellem Tempo A1.3

Für Teilnehmende

mit geringen Vorkenntnissen

Conchy Cansino de Schaumann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Ihre Spanischkenntnisse aus zwei Vorkursen schnell und intensiv erweitern möchten. Die Sprache wird praxisnah und kommunikationsorientiert vermittelt.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-12514676-1

dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab 18.03., 12 Termine
120,00 €, vhs, Raum 218

251-43420

Spanisch A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Martha Rodriguez

Wir beenden das Lehrwerk und festigen im Anschluss alle Inhalte und Strukturen der Stufe A1. Vor allem trainieren wir gezielt das Sprechen für Alltagssituationen. Dieser Kurs ist auch eine ideale Vorbereitung für die Stufe A2.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1, ab Lekt. 11, ISBN 978-3-12514676-1

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 13.03.
10 Termine, 100,00 €, vhs, Raum 309

251-43423

Spanisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Veronica Ventura Valeri

Sie haben den ersten Band eines vhs-Lehrwerks beendet und wollen zügig weiterlernen? Wir beginnen mit dem 2. Band des Lehrwerks und können uns immer besser auf Spanisch verständigen. 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 A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514682-2

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 10.03.
12 Termine, 120,00 €, Online

251-43424

Spanisch A2.2

Martha Rodriguez

In diesem Kurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse systematisch erweitern. Wir sprechen nur Spanisch und trainieren intensiv das freie Sprechen in der Umgangssprache. Außerdem erfahren Sie viel über Spanien und Lateinamerika. Der Kurs ist gut geeignet für Lernende, die den ersten Band eines vhs-Lehrbuchs Spanisch abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-12-514682-2

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 18.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 109



251-43425

Spanisch ohne Eile A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Conchy Cansino de Schaumann

Wir setzen unsere Reise in die spanische Sprache mit dem 2. Band des Lehrwerks weiter fort. 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 A2, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-514682-2

donnerstags 10:15-11:45 Uhr, ab 20.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 019

251-43426

Spanisch A2.4

Lilliam Rojas-Klaus

Sie haben bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese gerne weiter ausbauen? Wenn die Antwort „Con gusto“ lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier werden Sie Ihre mündliche und schriftliche Kommunikation verbessern, Ihren Wortschatz- und Ihre 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. 8/9, ISBN 978-3-12-514682-2

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 10.03.
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 E-Mail.

251-43430

Spanisch im Sommer – Auffrischkurs A2/B1

Veronica Ventura Valeri

In diesem Kurs können Sie Ihre Spanischkenntnisse im August mit einer dynamischen Muttersprachlerin auffrischen. In der Gruppe wird vor allem das freie und spontane Sprechen trainiert. So sind Sie praxisnah und effektiv für die Kommunikation in Standardsituationen vorbereitet! Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die mindestens zwei Bände eines Spanischlehrwerks beendet haben und über Kenntnisse auf dem Niveau A2 verfügen.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 06.08.
4 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 201

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.

Kostenlose Sprachberatung Fremdsprachen

Welcher Sprachkurs passt am besten? Bei unseren Sprachberatungen können Sie von unseren erfahrenen Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den passenden Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich hier informieren:

Donnerstag, 13.02.2025,
17:30-19:00 Uhr
vhs, Katharinenstr. 18

Englisch, Raum 109
Französisch, Raum 110
Italienisch, Raum 111
Spanisch, Raum 112

251-43433

Spanisch Vorbereitungskurs B1 am Samstag

Lilliam Rojas-Klaus

Du hast schon Spanischkenntnisse bis zum Niveau A2 (zwei beendete Bände eines vhs-Lehrwerks) und möchtest dich optimal auf den Start mit der Stufe B1 vorbereiten? In diesem kompakten Kurs wiederholen wir die wichtigsten Grammatikthemen der Stufe A1 und A2 anhand praktischer Übungen. Der Kurs ist auch ideal für alle, die ihre Kenntnisse wiederholen und festigen wollen.

samstags 9:00-12:15 Uhr, ab 15.03.
2 Termine, 40,00 €, vhs, Raum 201

251-43434

Spanisch B1.1

Martha Rodriguez

In diesem Kurs können Sie ganz systematisch mit dem Niveau B1 beginnen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir kurze Texte und diskutieren darüber. Das Sprechen und Hörverstehen wird intensiv trainiert. Der Kurs ist für alle geeignet, die zwei Bände eines vhs-Lehrwerks beendet haben.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-514693-8

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 19.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 314

251-43435

Spanisch B1.3

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 ca. 2,5 Bände eines vhs-Lehrwerks beendet haben. Bienvenidos!

Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-12-514693-8

mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab 12.03.
12 Termine, 120,00 €, Online

251-43438

Konversationskurs Spanisch – Conversamos en español B1/B2

Veronica Ventura Valeri

Este curso se centra en mejorar la comunicación oral en español mediante la discusión de una amplia variedad de temas, desde aspectos culturales hasta conversaciones cotidianas. El objetivo es desarrollar una expresión fluida y espontánea, utilizando métodos interactivos y efectivos que ofrecen un aprendizaje auténtico y conectado con la cultura de España.

donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab 13.03.
11 Termine, 110,00 €, Online

251-43439

Español por la mañana B1/B2

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 practicar la conversación para que ganes más confianza en situaciones cotidianas. ¡Pero eso no es todo! También exploraremos la cultura del mundo hispanohablante.

mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab 19.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 218

251-43444

Conversación con diferentes textos – Lunes B2/C1

Antonieta Rivera de Rauscher

Curso destinado a personas con muy buenos conocimientos del español que quieren participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.

montags 11:00-12:30 Uhr, ab 10.03.
12 Termine, 120,00 €, vhs, Raum 110

251-43446

Conversación con diferentes textos – Miércoles B2/C1

Antonieta Rivera de Rauscher

Curso destinado a personas con muy buenos conocimientos del español que quieren participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 12.03.
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.

Türkisch

251-43801

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Ramazan Güngör

Möchtest du Türkisch ganz von vorn lernen? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Kurs lernst du nicht nur die Sprache, sondern auch die türkische Kultur kennen. Mit interaktiven Übungen, lebendigen Dialogen und einer Portion Humor wird das Lernen zum Vergnügen. Wenn du keine Vorkenntnisse hast – hier findest du alles, was du brauchst. Sei dabei und erlebe, wie spannend Türkisch lernen sein kann!

Lehrwerk: Ne güzel, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-205253-8

dienstags 17:15-18:45 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 144,00 €, Online

251-43804

Türkisch A1.4

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ramazan Güngör

Möchtest du Türkisch lernen? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Kurs lernst du nicht nur die Sprache, sondern auch die türkische Kultur kennen. Mit interaktiven Übungen, lebendigen Dialogen und einer Portion Humor wird das Lernen zum Vergnügen. Wenn du dein Türkisch erweitern und verbessern möchtest – hier findest du alles, was du brauchst. Sei dabei und erlebe, wie spannend Türkisch lernen sein kann! Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits 3 Vorgängerkurse besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse haben

Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lekt.11/12, ISBN 978-3-12-528661-0

dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 144,00 €, Online

Vietnamesisch

A1 / B2 / C1 ...???

finden Sie auf Seite 79.

251-44200

Kompaktkurs

Vietnamesisch für die Reise

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Thi Anh-Dung Nguyen

Mit diesem Kurs können Sie sich sprachlich auf Ihre Vietnamreise vorbereiten. Der Fokus des Kurses liegt auf Alltagssituationen, dem Hörverständnis und der Aussprache. Außerdem gibt es nützliche Informationen zur Landeskunde. Das Skript ist im Kurspreis enthalten.

Sa, 19./26.07., 09:30-15:00 Uhr
76,00 €, vhs, Raum 201



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? Bei unseren Sprachberatungen können Sie von unseren erfahrenen Kursleiterinnen Ihr Niveau einstufen lassen und so den passenden Kurs finden. Auch über die eingesetzten Lehrwerke können Sie sich hier informieren:

**Donnerstag, 13.02.2025,
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 regelmäßig 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
deutsch@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

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 €

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Homepage.

Angebot in
Zusammen-
arbeit mit



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Test „Leben in Deutschland (LiD)“

Der Test „Leben in Deutschland“ ist der Abschlussstest des Orientierungskurses.

Auch externe Teilnehmer/-innen, die nicht zum Orientierungskurs verpflichtet sind, können ihn ablegen, wer verpflichtet ist, nur nach Besuch des Orientierungskurses. Bei mehr als 50 % richtig beantworteter Fragen wird dieser Test auch als Einbürgerungstest anerkannt. Gebühr: 25,00 €

Die Anmeldung zu allen Prüfungen sind nur persönlich unter Vorlage des Lichtbildausweises und der Zahlung der Prüfungsgebühr möglich.

Die Öffnungszeiten unseres Anmelde- sekretariats finden Sie auf Seite 5.

Migrationsberatung für Migrantinnen & Migranten

individuell telefonisch
unter:
Tel.: 07071 930476



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.

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 mit Termin:

Hier geht es zur
Online-Terminbuchung:



Integrationskurse

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.

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.

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 978-3-19-321085-6
Band 6, ISBN 978-3-19-601085-5

Prüfungen Deutsch

Die vhs bietet in regelmäßigen Abständen die Prüfungen A1 (Goethe), A2/B1 (telc) und B2 (telc) an. Es gibt keine Prüfungen (DTB) von Berufssprachkursen. Anmeldung ist nur persönlich unter Vorlage eines Lichtbildausweises und der Zahlung der Prüfungsgebühr im Anmeldebüro möglich. Die Öffnungszeiten des Anmelde sekretariats finden Sie auf Seite 5.

Goethe-Zertifikat A1 (Deutsch)

Die A1-Prüfung vom Goethe-Institut ist von den Ausländerbehörden als Nachweis für Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1 akzeptiert. Die Prüfung setzt einfache Sprachkenntnisse voraus. Start Deutsch 1 besteht aus einer schriftlichen Prüfung mit den Prüfungsteilen Hören (20 Minuten), Lesen/Schreiben (45 Minuten) und einer mündlichen Gruppenprüfung (15 Minuten). Das Ergebnis erhält man 1-2 Wochen nach Prüfungstermin von der vhs. Kursteilnehmer/innen der Volkshochschule zahlen 90 €, Externe 110 €. Die Anmeldung ist je nach Verfügbarkeit bis 10 Tage vor der Prüfung möglich. Bei Abmeldung: Ab einer Woche vor dem Termin 20,00 € Stornokosten, danach ist die volle Gebühr fällig. Bitte beachten: Die Prüfungsgebühr muss direkt bei Anmeldung bezahlt werden! Anmeldung möglich bei freien Plätzen.

251-478000

Fr, 21.03., 14:00-17:00 Uhr, vhs, Saal

251-478001

Fr, 20.06., 14:00-17:00 Uhr
vhs, Saal



251-478002

Fr, 12.09., 14:00-17:00 Uhr, vhs, Saal



telc Deutsch A2/B1 – skalierte Prüfung Deutsch

Die Prüfung telc Deutsch A2/B1 ist eine sogenannte „skalierte Prüfung“. Das bedeutet, dass man abhängig vom Ergebnis entweder mit Sprachniveau A2 oder Sprachniveau B1 bestehen oder auch durchfallen kann.

Sie besteht aus einem schriftlichen (ca. 2,2 Std.) und einem mündlichen Teil (ca. 16 Minuten pro Prüfungspaar). Im schriftlichen Teil werden das Hör- und Leseverständnis sowie Grammatik und Wortschatz geprüft. Außerdem muss man einen kurzen Text schreiben.

Im mündlichen Prüfungsteil werden Sie ohne Vorbereitungszeit mit einem anderen Teilnehmer oder einer anderen Teilnehmerin ein kurzes Zwiegespräch über ein vorgegebenes Thema halten, welches von den Prüfenden bewertet wird.

Die Prüfung ist für Personen gedacht, die an keinem Integrationskurs teilgenommen haben. Sie ist nicht mit der DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) identisch.

251-478003

Sa, 05.04., 08:30-17:30 Uhr
185,00 €, vhs, Saal



251-478005

Sa, 12.07., 08:30-17:30 Uhr
185,00 €, vhs, Saal

telc B2-Prüfung Deutsch

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen (2 Std. 40 Minuten) und einem mündlichen Teil (20 Minuten Vorbereitungszeit, Paarprüfung ca. 16 Minuten)

Die Teilnehmenden lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten. Der rezeptive Teil besteht aus Lesen, Hören und Sprachbausteinen. Aufgabentypen sind z. B. Multiple-Choice oder Zuordnung.

Im produktiven Teil, Schreiben und Sprechen, setzen die Teilnehmenden sich mit einem Input auseinander und müssen sich dazu schriftlich oder mündlich äußern. In der mündlichen Prüfung liegt der Fokus auf dem direkten Austausch der Prüfungsteilnehmenden untereinander.

Weitere Informationen und einen Übungstest finden Sie hier:

www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikat-spruefung/deutsch/telc-deutsch-b2/

251-478006

Sa, 26.04., 8:30-15:30 Uhr
205,00 €, vhs, Saal

251-478007

Sa, 28.06., 8:30-15:30 Uhr
205,00 €, vhs, Saal



251-478008

Sa, 26.07., 8:30-15:30 Uhr
205,00 €, vhs, Saal



EDV und Berufliche Bildung

In einer Zeit, in der digitale Kompetenz und berufliche Weiterentwicklung immer wichtiger werden, unterstützen wir Sie dabei, auf dem neuesten Stand zu bleiben und Ihre Fähigkeiten gezielt auszubauen.

Ob Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Office-Programmen vertiefen, erste Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz machen oder Ihre Kommunikation im (digitalen) Arbeitsumfeld verbessern möchten: Unser vielfältiges Kursangebot bietet für jeden das passende Angebot.



EDV und Berufliche Bildung:

Clara Wörner
Tel.: 07071 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Künstliche Intelligenz & digitale Medien

251-50000

NEU!

Künstliche Intelligenz in Beruf und Alltag

ChatGPT und Co. verstehen und nutzen

Dr. Fabian Erhardt

Generative KI wie ChatGPT oder Google Gemini verändert, wie wir kommunizieren, arbeiten und kreativ werden – doch was steckt dahinter? Der vom RHET AI Center der Universität Tübingen veranstaltete Kurs gibt Ihnen Einblick in die Chancen und Grenzen dieser Technologie. Expertinnen und Experten vermitteln neueste Erkenntnisse aus der Forschung praxisnah und zeigen, wie Sie KI-Werkzeuge zur Text- und Bilderstellung sinnvoll für Beruf und Alltag nutzen können. Sie lernen, eigene Eingaben („Prompts“) zu optimieren, die Ergebnisse kritisch zu bewerten und die Stärken wie Schwächen der Systeme zu erkennen. Dabei wird klar: KI kann eine große Hilfe sein, erfordert aber immer menschliches Urteilsvermögen. Ein praxisnahes Angebot, das Technik verständlich macht und reflektiert. Der Workshop bietet:

- praktisches Ausprobieren von KI-Tools wie ChatGPT zur Erstellung von Texten und Bildern
- Erarbeiten von KI-Kompetenz aus rhetorischer Perspektive

Der Workshop zielt darauf ab:

- ein grundlegendes Verständnis der Funktionsweise generativer KI zu etablieren
- Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools in Beruf und Alltag zu erkennen
- Bewusstsein für Grenzen und ethische Herausforderungen zu schaffen

Am Ende des Workshops können die Teilnehmenden:

- den Umgang mit KI-generierten Inhalten reflektieren
- KI-Tools gezielt auswählen, um sie in beruflichen sowie alltäglichen Situationen praktisch anzuwenden

- generative KI als ergänzendes Werkzeug für kreative Prozesse nutzen

Der Workshop findet im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie des RHET AI Centers der Uni Tübingen statt.

Voraussetzung: Mindestalter von 18 Jahren. Bitte mitbringen: eigener Laptop/Tablet

Do, 10.04., 17:00-21:15 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 112



251-50001

ChatGPT & Co.

Einführung in die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz

Michael Fred Nothdurft

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz im Jahr 2025!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit ChatGPT, Claude und Google Gemini kommunizieren, Bilder und Videos mit KI erstellen und das volle Potenzial der Tools ausschöpfen. Erleben Sie, wie einfach es sein kann, mehrere KIs gleichzeitig zu nutzen und Ihre Kreativität zu entfalten.

Hinweis: Ein Zugang zu ChatGPT ist sinnvoll, jedoch nicht Voraussetzung

Di, 25.02., 18:00-20:15 Uhr
23,00 €, Online

TÜpedia StadtWiki

Zwei Kurse und weitere Infos dazu finden Sie auf 20.

251-50002

Kreative KI-Werkzeuge nutzen

NEU!



Von Bildern zu personalisierten Chatbots

Michael Fred Nothdurft

Tauchen Sie ein in die KI-Zukunft und revolutionieren Sie Ihren Alltag! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie modernste KI-Technologien für Ihre kreativen Projekte nutzen können. Entdecken Sie, wie Sie mit ChatGPT und der KI beeindruckende Bilder mit KI-gestützten Tools generieren, fesselnde Videos und lebensechte Avatare erstellen können. Erfahren Sie außerdem, wie Sie ihr eigenes GPT-Modell entwickeln, trainieren und mit Ihrem Inhalt füllen können. Hinweis: Ein Zugang zu ChatGPT 4 (Bezahlversion) über Open AI oder andere KI ist sinnvoll, jedoch nicht Voraussetzung

Mo, 05.05., 18:30-20:00 Uhr
16,00 €, Online

251-50003

Kommunikation 2.0

Wie KI hilft, in jedem Dialog zu glänzen



NEU!

Michael Fred Nothdurft

Schwierige Gespräche gehören der Vergangenheit an! Lernen Sie, wie Sie mithilfe KI-gestützter Übungen Konflikte im Berufs- und Privatleben souverän meistern, klare Botschaften senden und Ihre Gesprächsführung optimieren. Hinweis: Ein Login für ChatGPT sowie ein Google-Account sind sinnvoll, jedoch nicht Voraussetzung

Di, 24.06., 18:30-20:00 Uhr
16,00 €, Online

Möglichkeiten zur Nutzung von KI im Büro

Entdecken Sie die Welt der Künstlichen Intelligenz: Keine Angst, sondern Chancen! Die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant und bietet unglaubliche Möglichkeiten, die unser tägliches

Leben und Arbeiten revolutionieren können. Statt Angst vor KI zu haben, sollten wir ihre Chancen nutzen und sie als Werkzeug zur Verbesserung unseres Alltags sehen. Inhalte: Wie KI unseren Arbeitsalltag vereinfachen und effizienter gestalten kann. Praktische Beispiele, wie KI bereits heute genutzt wird und welche Vorteile sie bietet, z.B. Texterstellung und -optimierung mit Tools wie ChatGPT oder Grammarly. Einsatz von generativer KI in Bildbearbeitungsprogrammen. Warum es wichtig ist, sich mit KI auseinanderzusetzen, um nicht nur mitzuhalten, sondern auch die Zukunft aktiv mitzugestalten. Sicherer Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt.

251-50004

NEU!



Susanne Ludwig

Mo, 17.02., 18:30-21:30 Uhr

Mo, 24.02., 18:30-21:30 Uhr

62,00 €, Online

251-50005

NEU!



Susanne Ludwig

Di, 06.05., 18:30-21:30 Uhr

Di, 13.05., 18:30-21:30 Uhr

62,00 €, Online

251-50010

Digital sichtbar

So nutzen Sie SEO und Google Maps effektiv



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
- Wie setze ich die zahlreichen kostenlosen SEO-Tools ein?
- Eintragung in Google Maps/Google My Business
- Nutzung des Google Search Console und des Keywordplanners

Voraussetzung: Gute Windows-, Internet-, Browser-Kenntnisse, HTML-Grundlagen

Mi, 19.03., 18:30-20:30 Uhr

Mi, 26.03., 18:30-20:30 Uhr

42,00 €, Online

251-50011

Marketing für Vereine und kleine Geschäfte

Erfolgreich online



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.

Mo, 17.03., 18:30-20:30 Uhr

Mo, 24.03., 18:30-20:30 Uhr

42,00 €, Online

251-50020

Grundlagen der Cybersecurity

Sicher online



Paul Meßner

In einer zunehmend digitalisierten Welt wird die Sicherheit unserer persönlichen Daten und digitalen Identitäten immer wichtiger. Der Infokurs „Sicher online: Grundlagen der Cybersecurity“ 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, 20.03., 18:30-20:00 Uhr

16,00 €, Online

251-50021

Sicher im Netz

NEU!



Kommunikation ohne Risiko

Paul Meßner

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer, wie sie ihre Daten und ihre Privatsphäre im Internet besser schützen können.

Durch praktische Beispiele und das Aufzeigen von Risiken lernen sie, wie sie sicher kommunizieren und sich vor Cyberbedrohungen schützen können.

Der Kurs hilft, ein Bewusstsein für potenzielle Gefahren zu entwickeln und bietet konkrete Tipps für eine sichere Online-Kommunikation.

Do, 15.05., 18:30-20:00 Uhr

16,00 €, Online

Einsteigerkurse Computer & Smartphone

251-51000

Einsteiger-Crashkurs: Computer und Word

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 18:00-21:00 Uhr

ab 14.03., 5 Termine,

156,00 € + 23,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

Neue Kursleiter/-innen gesucht



Wir freuen uns immer, neue engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in unserem Team willkommen zu heißen.

Gestalten Sie mit uns das Bildungsangebot im Bereich EDV und berufliche Bildung und bringen Sie Ihre Ideen für spannende Kurse ein!

Sie haben Lust gemeinsam neue Kurskonzepte zu entwickeln?

Dann zögern Sie nicht und melden Sie sich unverbindlich per Mail (edv@vhs-tuebingen.de) oder telefonisch (07071/5603-37) bei Clara Wörner, Fachbereichsleitung EDV & Berufliche Bildung.

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.

Sie können für 12 Euro zusätzlich ein hervorragendes Lehrbuch erwerben: Das Smartphone mit Android: Kommunikation & Organisation, Fotos, Videos & Medien – damit Sie zu Hause noch einmal alles nachschauen können.

Bitte das eigene Gerät mit Ladekabel betriebsbereit mitbringen.

251-51100

Susanne Ludwig

Sa, 22.03., 09:00-16:00 Uhr
72,00 € + 12,00 € Lernmittelgebühr
vhs, Raum 110

251-51101

Susanne Ludwig

Sa, 10.05., 09:00-16:00 Uhr
72,00 € + 12,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 210

Android Smartphone Aufbaukurs

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. Sie können für 12 Euro zusätzlich ein hervorragendes Lehrbuch erwerben: Das Smartphone mit Android: Kommunikation & Organisation, Fotos, Videos & Medien – damit Sie zu Hause noch einmal alles nachschauen können.

251-51102

Susanne Ludwig

Do, 03.04., 18:00-21:00 Uhr
Do, 10.04., 18:00-21:00 Uhr
72,00 € + 12,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 210

251-51103

Susanne Ludwig

Di, 20.05., 18:00-21:00 Uhr
Di, 27.05., 18:00-21:00 Uhr
72,00 € + 12,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 210



Mit 10 Fingern schneller schreiben auf der Tastatur

Computerschreiben

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! An dem Kurs können gerne auch Jugendliche teilnehmen!

251-51200

Marianne Bauermann-Mast

Sa, 15.03., 09:00-12:00 Uhr
Sa, 22.03., 09:00-12:00 Uhr
62,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 210

251-51201

Marianne Bauermann-Mast

Sa, 28.06., 09:00-12:00 Uhr
Sa, 05.07., 09:00-12:00 Uhr
62,00 € + 15,00 € Lernmittelgebühr
vhs, EDV-Raum 210

Digital kreativ

251-52010

Einstieg in die 3D-Konstruktion mit Autodesk Fusion

NEU!

3D CAD-Konstruktion

Markus Weinsch

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit Autodesk Fusion eigene 3D-Modelle entwerfen und konstruieren können.

Der Kurs richtet sich an technikbegeisterte Einsteiger/-innen, die die Grundlagen der 3D-Modellierung und -Konstruktion kennenlernen möchten, um diese sowohl privat als auch beruflich anzuwenden. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Grundkenntnisse in Windows und dessen Bedienung sollten jedoch vorhanden sein.

Di, 25.03., 18:30-20:30 Uhr
Di, 01.04., 18:30-20:30 Uhr
Di, 08.04., 18:30-20:30 Uhr
62,00 €, vhs, EDV-Raum 210

251-52011

3D-Druck für Einsteiger NEU!

Modellvorbereitung und Drucktechniken verstehen

Markus Weinsch

In diesem Einsteigerkurs erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Welt des 3D-Drucks. Anhand von zwei verschiedenen 3D-Druckermodellen, die Ihnen während des Kurses zur Verfügung stehen, lernen Sie die Technik und Arbeitsweise typischer 3D-Drucker kennen.

Sie werden Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess der Druckdatenaufbereitung geführt: Von der Bearbeitung eines vorhandenen 3D-Modells bis zur optimalen Anpassung für den jeweiligen Drucker. Dazu werden gängige Slicer-Programme verwendet, die kostenlos zugänglich sind und deren Bedienung den größten Teil dieses Kurses ausmacht.

Dieser Kurs richtet sich an technikbegeisterte Personen, die sich einen 3D-Drucker anschaffen möchten, bereits ein Gerät zu Hause haben oder den 3D-Druck im beruflichen Umfeld nutzen wollen.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Grundkenntnisse in Windows und dessen Bedienung sollten jedoch vorhanden sein.

Di, 13.05., 18:30-20:30 Uhr
Di, 20.05., 18:30-20:30 Uhr
Di, 27.05., 18:30-20:30 Uhr
62,00 €, vhs, Raum 117



251-52012

3D-Fräsen für Einsteiger NEU!

Markus Weinsch

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des 3D-Fräsens am Beispiel der weit verbreiteten CNC 3018 Pro kennen – ein erschwingliches Gerät, das auch für den privaten Gebrauch erhältlich ist. Eine dieser Fräsen steht Ihnen während des Kurses zur Verfügung, sodass Sie direkt vor Ort Erfahrungen sammeln können.

Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess der Fräsdaten-Erstellung. Dabei werden mithilfe einer Software die Fräs-Strategien für ein vorhandenes 3D-Modell detailliert vorbereitet. Im zweiten Teil des Kurses wird die Bedienung der Fräse gezeigt, sodass Sie diese sicher und effektiv einsetzen können. Die

Bedienung dieser Fräse lässt sich im Anschluss an den Kurs problemlos auf beliebige andere 3D-Fräsen übertragen.

Dieser Kurs richtet sich an technikbegeisterte Personen, die das 3D-Fräsen für sich entdecken möchten – sei es für private Projekte, für eine geplante Anschaffung oder als Vorbereitung für den beruflichen Einsatz.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Grundkenntnisse in Windows und dessen Bedienung sollten jedoch vorhanden sein.

Di, 01.07., 18:30-20:30 Uhr

Di, 08.07., 18:30-20:30 Uhr

Di, 15.07., 18:30-20:30 Uhr

62,00 €, vhs, EDV-Raum 210

Software Angebot Adobe Creative Cloud

als vhs-Edition für Kursteilnehmer/-innen
(im Bereich Beruf/EDV & Fotografie)



für 236 € inkl. MwSt.
im Jahr
(Sie sparen 67%!)

251-52200

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.

Fr, 27.06., 18:00-21:00 Uhr

Sa, 28.06., 09:00-17:30 Uhr

So, 29.06., 09:00-12:00 Uhr

176,00 € + 14,00 € Lernmittelgebühr

Online

Kurse im Bereich Kultur und Gestalten

251-20410

**Bessere Fotos mit der
digitalen Spiegelreflexkamera
für Fortgeschrittene**

S. 30

251-20411

Fotowalk Tübingen

S. 30

251-20407

**Stilvoll durch Beruf
und Alltag**

S. 29

251-52300

Affinity Suite

Grafikdesign, Bildbearbeitung
und Layout leicht gemacht

Susanne Ludwig

Sie interessieren sich für Grafikdesign, Bildbearbeitung oder möchten eine wissenschaftliche Arbeit oder längeren Text ansprechend formatieren? Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der kreativen Arbeit mit den Affinity-Programmen und gestalten Sie Ihre Projekte professionell und modern! Kursinhalte: Affinity Photo: Grundlagen der Bildbearbeitung wie Zuschneiden, Größenanpassungen, Autokorrekturen, Tonwert- und Farboptimierung, Dunst entfernen sowie kleinere Retuschen (z. B. Entfernen von Kratzern, Flecken oder Hautunreinheiten). Affinity Designer: Einführung in die Grafikgestaltung mit Pfaden und Formen, einfache Zeichnungen, ansprechende Textgestaltung, Erstellung von Logos und Mustern. Affinity Publisher: Grundlagen der Layout-Gestaltung wie Zeichenflächeneinrichtung, Platzieren von Dateien, professionelle Text- und Absatzformatierung sowie Arbeiten mit Masterseiten. Hinweis: Für die Teilnahme benötigen Sie eine eigene Lizenz für die Affinity-Programme oder die kostenlose Testversion.

Mi, 09.07., 18:30-21:30 Uhr

Mi, 16.07., 18:30-21:30 Uhr

Mi, 23.07., 18:30-21:30 Uhr

94,00 €, Online

Office Programme

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 Tricks vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse – Lerntempo: normal.

251-53000

Susanne Ludwig

montags 18:30-21:30 Uhr

ab 10.03., 6 Termine

216,00 € + 26,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

251-53001

Susanne Ludwig

montags 18:30-21:30 Uhr

ab 23.06., 6 Termine,

216,00 € + 26,00 € Lernmittelgebühr

Online



Excel intensiv

Grund- und Aufbaukurs im Paket

Entdecken Sie in diesem Excel-Kurs alle Facetten der Datenanalyse!

Perfekt für Einsteiger und Anwender, die ihre Kenntnisse ausbauen möchten.

Kursinhalte:

- Grundlagen und erweiterte Funktionen für Tabellen und Datenverarbeitung
- Effektive Zell- und Tabellenformatierungen für eine klare Darstellung
- Einführung in Formeln und komplexe Berechnungen
- Nutzung von Diagrammen und Pivot-Tabellen zur visuellen Datenanalyse
- Tipps für Datenbankfunktionen, Filtern, Sortieren und Tabellen-Bezüge
- Dateiaustausch mit Word und benutzerdefinierte Vorlagen

Individuelle Fragen sind willkommen!

Perfektionieren Sie Ihre Excel-Kenntnisse und steigern Sie Ihre berufliche Kompetenz!

251-53200

Susanne Ludwig

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

ab 19.02., 6 Termine,

216,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr

vhs, EDV-Raum 210

251-53201

Susanne Ludwig

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

ab 30.04., 6 Termine

216,00 € + 19,00 € Lernmittelgebühr

Online



251-53300

Word**NEU!**

Mehr als nur Formatierungen!

Susanne Ludwig

Natürlich haben Sie Word schon benutzt, aber haben Sie auch alle Möglichkeiten genutzt? Dieser Kurs geht weit über einfache Formatierungen hinaus und taucht tief in die Welt von Word ein.

Inhalte: Fortgeschrittene Formatierungstechniken für professionelle Dokumente. Nutzung von Word-Tools und Funktionen, die den Workflow revolutionieren. Erstellung komplexer Dokumente, Tabellen und Diagramme. Tipps und Tricks, um das volle Potenzial von Word auszuschöpfen und effizienter zu arbeiten. Lange Texte strukturieren, Inhaltsverzeichnisse erstellen. Arbeiten mit Vorlagen, um konsistente und zeitsparende Dokumente zu erstellen.

Sicherer Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt.

Do, 10.07., 18:30-21:30 Uhr**Do, 17.07., 18:30-21:30 Uhr****Do, 24.07., 18:30-21:30 Uhr****108,00 €, Online**

251-53400

PowerPoint**NEU!**

Effektive Visualisierung mit SmartArt-Grafiken

Monika Wustlich

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Informationen und Ideen schnell und professionell mit SmartArt-Grafiken in PowerPoint visualisieren können. Sie erfahren, wie Sie verschiedene Grafiken erstellen und bearbeiten, um Ihre Präsentationen ansprechend zu gestalten. Grundlegende Kenntnisse in PowerPoint und Windows sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Di, 03.06., 18:30-20:30 Uhr**24,00 €, Online****Firmenkurse**

Die Volkshochschule Tübingen bietet auch passgenaue Trainings für Ihr Unternehmen an. Schulungsinhalte, -dauer und -niveau werden nach einer persönlich Beratung individuell auf Ihre Anforderungen und die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden abgestimmt. Die Kurse können in den Räumen der vhs, bei Ihnen vor Ort oder online durchgeführt werden.

Wir unterstützen Sie besonders in den Bereichen EDV, Bewegung & Entspannung, Sprachen, Kommunikation & Softskills, Stressmanagement und Kreativität mit unseren vielfältigen Kursangeboten.

Wenden Sie sich bei Interesse gerne per Mail (edv@vhs-tuebingen.de) oder telefonisch (07071 5603-37) an Clara Wörner, Fachbereichsleitung EDV & Berufliche Bildung.

251-53401

PowerPoint**NEU!**

Mehr als nur Folien erstellen!

Susanne Ludwig

Wollen Sie lernen, wie Sie nicht nur ansprechende PowerPoint-Präsentationen erstellen, sondern auch das Publikum in den Bann ziehen? Dieser umfassende Kurs wird Sie in PowerPoint fit machen.

Inhalte: Effektive Techniken zur Gestaltung ansprechender Folien. Tipps und Tricks für eine überzeugende Präsentation. Mit PowerPoint das Publikum begeistern und präsentieren wie ein Profi, auch online. Einsatz von Multimedia-Elementen, um die Präsentationen noch lebendiger und spannender zu gestalten.

Sicherer Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt.

Mo, 19.05., 18:30-21:30 Uhr**Mo, 26.05., 18:30-21:30 Uhr****Mo, 02.06., 18:30-21:30 Uhr****108,00 €, Online****Kommunikation & Schlüsselkompetenzen**

251-56101

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 stimmlich schön, abwechslungsreich und lebendig einzusetzen, damit sie ihre Zuhörerschaft in den Bann ziehen und ihr Sprechen zum Erlebnis machen!

Sa, 10.05., 10:00-13:45 Uhr**39,00 €, vhs, Raum 109**

251-56102

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 Vortragstil der Teilnehmenden gearbeitet, damit sie Ansprachen und Reden authentisch und selbstbewusst halten können. Da hierfür auch eine präsent, kräftige Stimme wichtig ist, ist außerdem ein Körper-Atem-Stimmtraining in den Workshop integriert.

Sa, 24.05., 10:00-13:45 Uhr**39,00 €, vhs, Raum 109**

251-56103

Zielführend**NEU!****kommunizieren**

Teambesprechungen spielerisch meistern!

Marcus Feuß

Teambesprechungen gestalten sich häufig unstrukturiert und schwierig. Die Teilnehmenden haben mitunter das Gefühl nicht wertgeschätzt oder übergangen zu werden. Darunter leidet häufig die Effektivität der Meetings und/oder das Verhältnis der Gesprächspartner untereinander. In diesem Seminar lernen Sie daher, die Grundsätze einer konfliktvermeidenden, zielführenden Kommunikation auf Augenhöhe kennen. Hierbei werden u.a. wichtige Themen wie Feedbackregeln, aktives Zuhören und der souveräne Umgang mit verbalen Angriffen erläutert. Ein konzentriertes Stimm- und Sprechtraining rundet das Seminar ab, damit die Teilnehmenden lernen in Zukunft gekonnt, souverän und selbstbewusst zu kommunizieren und ihre Besprechungen angenehmer und effektiver zu gestalten.

Sa, 05.07., 10:00-14:30 Uhr**47,00 €, vhs, Raum 109**

251-56104

Meine Toolbox für effektives Zeit- und Selbstmanagement**NEU!**

Eva Wagner

Fokussiert und motiviert statt gestresst: Alle Themen und Aufgaben sind wichtig, dringlich und asap zu erledigen? Aber wie setze ich die richtigen Prioritäten und verliere mich nicht in den Aufgaben oder Details? Wie organisiere ich mich am besten und bleibe produktiv? Die gute Nachricht: Schon kleine Techniken können hier Großes bewirken – Der Schlüssel: erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement beginnt im Kopf. In diesem Training entwickeln Sie Ihre individuelle Zeitstrategie: Sie identifizieren Ihre persönlichen Zeitfresser und reflektieren Ihre Arbeitsweise. Sie lernen, Störungen gezielt zu managen und auch in herausfordernden Situationen motiviert zu bleiben. Sie lernen eine Vielfalt bewährter Tools kennen und diese in praktischen Übungen anzuwenden. Am Ende des Trainings besitzen Sie einen maßgeschneiderten Methodenkoffer, der sofort einsatzbereit ist. Damit strukturieren Sie Ihre Aufgaben effizient und nutzen Ihre Zeit optimal. Schon während des Trainings werden Sie die positiven Effekte erleben.

Sa, 22.02., 09:00-16:30 Uhr**78,00 €, vhs, Raum 109**

251-31145

Stressbewältigung im Beruf

Heiderose Kast

Sa, 05.04., 09:15-16:45
vhs, Raum 117, 60,00 €
Mehr Infos auf S. 47

251-56105

Auf den Punkt gebracht. NEU!

Präzise und effektiv formulieren.

Eva Wagner

In diesem Training erarbeiten Sie sich den kompletten Werkzeugkasten für eine klare, präzise Sprache. Sie lernen die drei entscheidenden Dimensionen – Struktur, Wortwahl, Mindset – bewusst zu nutzen und übertragen die Techniken direkt auf Ihre Alltagssituationen. Mit welchen Techniken baue ich eine klare Struktur auf, halte den roten Faden und setze überzeugende Botschaften? Wie kann ich meine Sprache von Weichmachern, Einschüben und unnötigen Aussagen befreien – sowohl gesprochen als auch geschrieben? In verschiedenen Übungen, gerne auch anhand Ihrer eigenen Fallbeispiele, erarbeiten wir, wie es Ihnen gelingt auch in anspruchsvollen Situationen und unter Zeitdruck auf den Punkt zu kommunizieren. Sie erhalten individuelles Feedback und können die ersten Erfolge bereits direkt im Training erleben. So entsteht ein praktischer gesprächspsychologischer Methodenkoffer, der ab dem nächsten Tag einsatzbereit ist.

Sa, 15.03., 09:00-16:30 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 109

251-56106

Feedback geben & nehmen NEU!

Eva Wagner

Effektives Feedback – der Schlüssel zu Wachstum und Zusammenarbeit. Gutes Feedback stärkt nicht nur die Motivation & Leistung, sondern fördert auch eine offene und konstruktive Zusammenarbeit. Doch oft fehlt die richtige Technik, um Feedback klar, respektvoll & zielführend zu vermitteln. In diesem Training lernen Sie, was gutes Feedback ausmacht. Sie lernen Feedback strukturiert zu geben und anzunehmen: Sie erarbeiten, wie Sie Rückmeldungen so formulieren, dass sie wertschätzend und motivierend sind, aber auch klar auf Verbesserungsmöglichkeiten hinweisen. Ebenso wichtig ist der Umgang mit erhaltenem Feedback – Sie lernen, es offen aufzunehmen, richtig einzuordnen und gewinnbringend in Ihre Arbeit zu integrieren. Am Ende des Trainings verfügen Sie über kommunikationspsychologische Methoden und Techniken, die Ihnen helfen, Feedbackprozesse im Arbeits- und Privatleben effektiv zu gestalten. Sie sind in der Lage, wertvolles Feedback zu geben, das Wachstum und Fortschritt fördert, und nutzen Feedback gezielt, um Ihre eigene Optimierung voranzutreiben.

Sa, 29.03., 09:00-16:30 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 109

251-56107

Gewaltfrei und wertschätzend kommunizieren NEU!

Eva Wagner

In der täglichen Kommunikation kommt es oft zu Missverständnissen oder Spannungen. Das führt häufig zu unnötigen Konflikten. Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg bietet einen klaren Rahmen, um respektvolle, authentische und empathische Gespräche zu führen.

In diesem Training lernen Sie, die vier Bausteine der GFK bewusst und wertschätzend anzuwenden. Sie erfahren, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse klar ausdrücken, ohne Ihr Gegenüber zu verletzen, und gleichzeitig offen für die Bedürfnisse anderer zu bleiben. Sie üben, Urteile und Vorwürfe zu vermeiden und stattdessen auf ehrliche Beobachtungen und Gefühle zu fokussieren, um Missverständnisse und Konflikte frühzeitig zu lösen. In intensiven Übun-

gen, auch anhand eigener Fallbeispiele, trainieren Sie, wie Sie die GFK-Bausteine Schritt für Schritt umsetzen. In wechselnden Sender- und Empfänger-Rollen und gegenseitigen Feedback-Prozessen reflektieren wir unsere Stärken und optimieren unsere Formulierungstechniken. Am Ende des Trainings beherrschen Sie Ihre praktischen Werkzeuge und wissen diese in schwierigen Situationen ruhig und respektvoll einzusetzen. So schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der offene, ehrliche und verbindende Gespräche möglich sind – sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld.

Sa, 17.05., 09:00-16:30 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 109

Alle Veranstaltungen

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

Einfach und flexibel - die VR Banking App

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

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

Für iOS Für Android

Mehr Informationen auf www.vbidr.de/bankingapp

Volksbank in der Region



251-56108

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

NEU!

Renate Großmann

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Die Kunst will geübt werden. Professionelles Auftreten kombiniert mit einem ganz natürlichen eigenen Stil ist eine Mischung, die ständig steigenden Erfolg verspricht.

Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen nach der Galli Methode®, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Sa, 05.07., 10:00-17:00 Uhr
62,00 €, vhs, Raum 014

251-56109

Gesprächsführung

NEU!

Effektiv kommunizieren,
 Wünsche selbstsicher äußern

Heiderose Kast

Gespräche im persönlichen und beruflichen Bereich gestalten sich manchmal schwierig. Aus einem falsch verstandenen Harmoniebedürfnis heraus werden Konflikte vermieden und Probleme nicht angesprochen. Ein aggressives oder provokatives Auftreten kann die Beziehung zu anderen Personen belasten. Wie lassen sich Gespräche positiv gestalten? Wie kann man Wünsche und Bedürfnisse selbstsicher äußern? Wie kann über eine effektive Kommunikation die Beziehung zum Gesprächspartner verbessert werden?

Mit Informationen, Gesprächen und Übungsbeispielen wird die Gesprächskompetenz der Teilnehmenden gestärkt.

Sa, 29.03., 09:15-16:45 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 117

251-56110

Konflikt- und Streitkultur

NEU!

Fair streiten, sich kooperativ auseinandersetzen

Heiderose Kast

Der Umgang mit Konflikten ist eine herausfordernde Aufgabe im persönlichen und beruflichen Leben. Bei Konfliktvermeidung bleiben Probleme ungelöst und unausgesprochen, destruktiver Streit kann Beziehungen erheblich belasten oder für immer beschädigen.

Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Konfliktverständnis und Analyse von Konflikten
- Gesprächsführung in Konfliktsituationen
- Positive und kooperative Auseinandersetzung
- Regeln für faires Streiten
- Schritte zur Konfliktbewältigung

Informationen, Gespräche und Übungsbeispiele zeigen den Teilnehmenden, wie es möglich ist, für sich und andere eine positive Konflikt- und Streitkultur zu entwickeln.

Sa, 10.05., 09:15-16:45 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 117

251-56120

Sketchnotes

NEU!

Kreativität in Beruf und Alltag

Claudia Vieth

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie eine ganz neue Art, Notizen zu erstellen und Wissen zu visualisieren!

Sketchnotes: eine Technik, mit der Inhalte visuell festgehalten und strukturiert werden. Sketchnoting hilft nicht nur dabei, komplexe Themen auf einfache Weise darzustellen, sondern fördert auch das Verständnis und die Erinnerung durch visuelle Gestaltung. Egal ob Notizen bei Meetings, Vorlesungen oder zum persönlichen Lernen: Sketchnoting bringt Kreativität und Struktur in Ihre Notizen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse im Zeichnen, nur Lust auf eine neue Art der Informationsverarbeitung!

Im Workshop erhalten Sie eine Einführung

in die Basics des Sketchnotings (Formen, Schriftarten, Symbole und Layouts). Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung lernen Sie, Ideen zu visualisieren und Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Sketchnoting effektiv in Ihrem Alltag und Beruf einsetzen können. Praktische Übungen mit individuellen Rückmeldungen und Anregungen bieten Ihnen die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die neue kreative Methoden zur Notizenstrukturierung entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Sa, 05.04., 10:00-16:00 Uhr
62,00 € + 10,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 109

Berufliche Orientierung & Entwicklung

251-56230

Was ich kann & was ich will

Das bringe ich alles mit

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, 14.04., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

251-56231

Überzeugend schriftlich bewerben

Kein Hexenwerk

Martina Georg

Vom Studium in den Beruf: Sie müssen und werden sich bewerben. 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.

Mo, 28.04., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

Alle Veranstaltungen

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



251-56232

Vorstellungsgespräche souverän meistern

Gar nicht erst rauf auf's Glatteis

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.

Mo, 05.05., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

251-56233

Lehrer/-in: berufliche Möglichkeiten außerhalb der Schule

Eva-Martina Maluck

Nicht alle Lehramtsstudierende arbeiten später als beamtete Lehrer/-innen. Die einen, weil sie sich im Laufe ihres Studiums oder Referendariats bewusst gegen diesen Beruf entscheiden. Die anderen, weil sie über Bedarf ausgebildet sind und keine Stelle erhalten. Je nach fachlicher Ausrichtung und pädagogischem Interesse gibt es unterschiedliche Berufsfelder, in denen Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können. Hier erhalten Sie einen Überblick.

Mi, 30.07., 16:00-17:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

251-56234

So gelingt der Einstieg in den Beruf!

Eva-Martina Maluck, Martina Georg

Was setzt der erfolgreiche Einstieg in den Wunschberuf voraus? Die Analyse des eigenen Könnens und Wollens oder die Entwicklung einer eigenen beruflichen Wunschvorstellung und Vision? Selbstverständlich beides! Und zudem strategisches Denken. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Strategien, wie Sie Ihre Wunschtätigkeit erreichen. Unabhängig davon, ob Sie sich noch im Studium befinden oder es bereits abgeschlossen haben: Wir erarbeiten mit Ihnen, wie Sie Ihre Selbstanalyse – Wünsche, Interessen, Fähigkeiten – und Ihre beruflichen Wünsche und Visionen miteinander verbinden können, um die zu Ihnen passende Stelle oder Funktion zu finden und dann auch zu bekommen. Hinweis: Der Kurs besteht aus zwei Workshop-Teilen, die aufeinander aufbauen.

Mo, 12.05., 14:00-17:00 Uhr
Mo, 19.05., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

251-56240

Teilzeit statt Vollzeit NEU!

Mehr Zeit für das Wichtige im Leben

Günter Thoma

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam die vielseitigen Potenziale und Chancen von Teilzeitarbeit und Arbeitszeitverkürzung. Dabei beleuchten wir sowohl die konkreten Umsetzungsbedingungen als auch die Vorteile und Argumente, die für Teilzeitarbeit sprechen. Zusätzlich gehen wir auf Ihre individuellen Fragen und spezifischen Anforderungen ein, um maßgeschneiderte Lösungen für Ihre Situation zu finden. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich für Teilzeitarbeit oder alternative Arbeitszeitmodelle interessieren. Angesprochen sind insbesondere Personen, die ihre Arbeitszeit reduzieren möchten oder sich über Teilzeit bzw. alternative Arbeitszeitformen informieren wollen – egal ob während oder nach Ende des offiziellen Erwerbslebens. Das Seminar eignet sich außerdem für Menschen, die mit ihrer aktuellen beruflichen Situation unzufrieden sind und sich über Möglichkeiten zur Veränderung informieren möchten.

Sa, 22.03., 09:00-15:30 Uhr
68,00 €, vhs, Raum 109

251-56241

Nebenberuflich zum Erfolg

Der Weg in die Selbstständigkeit

Dr. Thomas Krapp

Dieser Kurs richtet sich an Existenzgründer/-innen und alle, die eine nebenberufliche Selbstständigkeit planen oder in Erwägung ziehen. Sie erfahren, worauf Sie bei der Ausübung einer selbstständigen Nebentätigkeit achten sollten. Zudem werden Möglichkeiten für nebenberuflich Angestellte oder Selbstständige vorgestellt. Der Kurs zeigt auch, wie sich die nebenberufliche Selbstständigkeit im Laufe der Zeit ggf. zu einer hauptberuflichen entwickeln kann.

Sa, 29.03., 09:00-17:00 Uhr
89,00 €, vhs, Raum 110

251-56242

Wege in die Selbstständigkeit

Grundlagen und Strategien für Existenzgründer

Dr. Thomas Krapp

Dieses Seminar bietet Existenzgründer/-innen und allen Interessierten die Chance, sich intensiv mit den Themen und Herausforderungen der Selbstständigkeit auseinanderzusetzen. Das Seminar deckt alle wichtigen Schritte und Themen ab, die für eine erfolgreiche Existenzgründung entscheidend sind. Von der Entwicklung der Geschäftsidee bis hin zur konkreten Umsetzung lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Tätigkeit anmelden, ein fundiertes Marketingkonzept erstellen und geeignete Finanzierungsmöglichkeiten finden. Auch der Umgang mit Banken und die Erstellung einer soliden Unternehmensplanung werden praxisnah behandelt. Zusätzlich werden die rechtlichen Unterschiede zwischen

Freiberufler/-in und Gewerbetreibenden beleuchtet. Außerdem werden die wichtigsten Erfolgs- und Misserfolgskriterien analysiert, um typische Stolpersteine zu erkennen und eine nachhaltige Basis für das eigene Unternehmen zu schaffen.

Sa, 28.06., 09:00-17:00 Uhr
89,00 €, vhs, Raum 110

251-56250

LEGO® Serious PLAY® NEU!

Joachim Wolf

Möchtest du eine neue systematische Workshopmethode kennenlernen, die vom Coaching, über Ideenentwicklung, Teambuilding, (Produkt-)Innovationen bis hin zu Strategien- und Szenarienentwicklung alles abdeckt? Dann bist du bei diesem Seminar genau richtig. Am Anfang (wieder-) entdeckst du deine Phantasie, ein Modell zu einer Aufgabe mit LEGO® zu bauen. Anschließend erklärt jeder sein Modell den anderen Teilnehmenden und zusammen reflektieren wir über die Unikate. Als nächsten Schritt lernst du komplexe Sachverhalte in eine einfache Struktur aufzuschlüsseln und trainierst dabei auch noch dein Gedächtnis. Mit der letzten Übung, dem sogenannten „Storytelling“, schließen wir das Grundprogramm von LEGO® Serious Play® ab.

Am Ende des Kurses wirst du die erlernten Fähigkeiten an Hand einer gestellten Aufgabe vertiefen und zusammen im Team zum Abschluss bringen. Als Bonus gibt es für jeden Teilnehmer ein LEGO® Windows Exploration Bag für Zuhause, um das Gelernte zu festigen.

Auf die Plätze, fertig, baut...

Sa, 10.05., 09:00-12:00 Uhr
79,00 € + 10,00 € Materialgebühren
vhs, Raum 110

Betriebswirtschaft & Rechnungswesen

251-56400

Grundlagen der Buchführung

NEU!



Ein kompakter Einstieg

Thomas Bock

Wie behält man den Überblick über die Finanzen eines Unternehmens? In diesem 90-minütigen Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen der Buchführung und des Rechnungswesens. Ihnen wird gezeigt, wie eine Bilanz und eine Gewinn- und Verlustrechnung (GuV) aufgebaut sind und welche Zusammenhänge zwischen beiden bestehen. Außerdem erfahren Sie, warum eine ordentliche Buchführung essenziell für jedes Unternehmen ist und wie sie zur finanziellen Transparenz beiträgt. Der Kurs ist ideal für Einsteiger, die die Basis für weiterführendes Wissen legen oder einen ersten Einblick in die Welt der Zahlen gewinnen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mo, 28.04., 18:30-20:00 Uhr
18,00 €, Online

251-56401

Buchführung für Fortgeschrittene

NEU!



Abschreibungen, Steuerbilanz und Bewertung

Thomas Bock

Vertiefen Sie Ihr Wissen im Bereich Buchführung und Rechnungswesen!

Dieser 90-minütige Fortgeschrittenenkurs vermittelt Ihnen, welche Möglichkeiten der Abschreibung es gibt und wie diese gezielt eingesetzt werden können. Sie lernen, was eine Steuerbilanz ausmacht und worin die Unterschiede zur Handelsbilanz liegen. Darüber hinaus erklären wir die Besonderheiten bei der Bewertung einzelner Bilanzpositionen und deren Auswirkungen auf die Unternehmensdarstellung. Der Kurs zeigt zudem, warum eine präzise Buchführung für den wirtschaftlichen Erfolg unerlässlich ist. Perfekt für Teilnehmer, die bereits Grundkenntnisse haben und ihr Wissen praxisnah erweitern möchten. Bringen Sie Ihre Fragen mit – wir klären sie gemeinsam!

Mo, 12.05., 18:30-20:00 Uhr
18,00 €, Online

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.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie nach und nach Ihren persönlichen Bildungserfolg. Sie können auch in einen schon laufenden Kurs einsteigen!

Die Kurse finden immer Dienstag- und Donnerstagabend statt. Optional werden auch Prüfungen angeboten, die in Stuttgart abgelegt sind.

Hier finden Sie alle Termine und Technik Tests: www.xpert-business-lernnetz.de/partner/termine/fs25

251-56300

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.

dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
24 Termine, 445,00 €, Online

251-56301

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.

dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
22 Termine, 410,00 €, Online



251-56302

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. 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.

dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
16 Termine, 370,00 €, Online

251-56304

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

dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
24 Termine, 445,00 €, Online

251-56305

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

dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
22 Termine, 410,00 €, Online

251-56306

Lohn und Gehalt mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online. Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Xpert Business-Prüfung (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
16 Termine, 370,00 €, Online

251-56310

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

**dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
20 Termine, 370,00 €, Online**



251-56340

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

**dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
11 Termine, 205,00 €, Online**



251-56370

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

**dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
22 Termine, 410,00 €, Online**



251-56320

Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

**dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
20 Termine, 370,00 €, Online**



251-56350

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, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

**dienstags u. donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab Di, 04.03.
20 Termine, 370,00 €, Online**



GENAU RICHTIG. STÄRKSTE TECHNIK SEIT 70 JAHREN!

Ihr vielfältiger Technikpartner und
Elektrohandwerksbetrieb in Tübingen.





- **Elektroinstallation**
- **Meisterwerkstatt**
- **Kundendienst für Groß- und Kleingeräte**
- **PV-Anlagen**
- **TV-Geräte**
- **Haushaltsgroß- und Kleingeräte**
- **Kaffeevollautomaten**
- **Unterhaltungselektronik**
- **Smartphones**
- **Tablets**
- **Fachberatung**
- **Lieferservice**



SAMSUNG
GN93C
Neo QLED

☆ 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 | Samstag 09.00 - 13.00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen



Grundbildung

Unsere Grundbildungsangebote richten sich an Menschen jeden Alters, die den Anschluss an Bildungsprozesse wieder erlangen möchten und als Erwachsene neue Zugänge zum Weiterlernen suchen. Über die Kernangebote der 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. Wenn Sie einen Menschen in Ihrer Verwandtschaft, unter Freunden oder am Arbeitsplatz kennen, von dem Sie annehmen, dass er Lese- und Schreibdefizite hat, sprechen Sie ihn darauf an. Unsere Grundbildungskurse bieten ganz praktische Hilfestellung – lassen Sie sich beraten.



Grundbildung:

Viola Röder
Tel.: 07071 5603-11
deutsch@vhs-tuebingen.de

251-60700

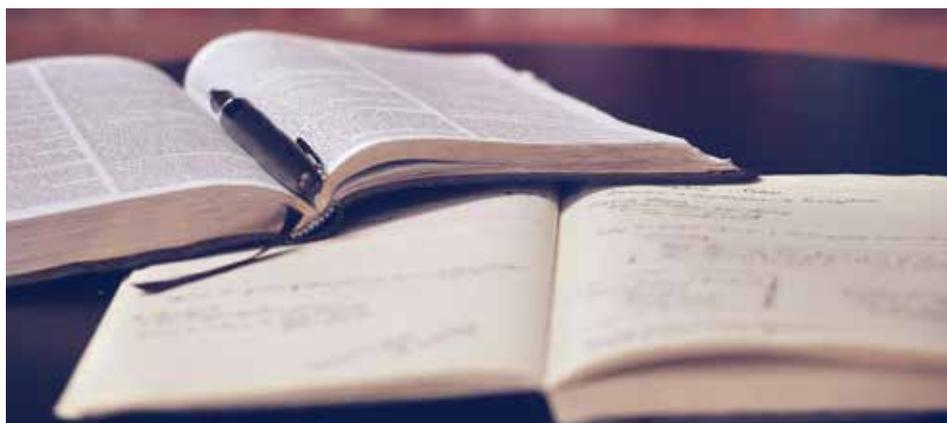
Lesen und Schreiben

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 17.02., 15 Termine
45,00 €, vhs, Raum 019



251-60701

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 17.02., 15 Termine
30,00 €, vhs, Raum 019

251-60702

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 17.02., 15 Termine
45,00 €, vhs, Raum 019

251-60707

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 20.02., 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 5603-11
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 15. Februar 2025



Termine:

15.02., 22.02., 01.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07.

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
ausstellen1@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



251-80001

Winterschnitt an Obstgehölzen

Sa 01.03., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €

251-80002

Das Schneiden der Rosen

Sa 08.03., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €

251-80003

Sommerschnitt an Obstbäumen

Sa 07.06., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €

251-80301

Wildpflanzenführung im Frühling

Sa 17.05., 17:00-21:00 Uhr, 38,00 €

251-80302

Liköre und Magenbitter aus Wildpflanzen selbst zubereiten.

Do 05.06., 19:00-22:00 Uhr, 30,00 €

251-80320

Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

16x, Mo 10.02., 08:00-09:00 Uhr, 128,00 €

251-80321

Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

16x, Mo 10.02., 09:00-10:00 Uhr, 128,00 €

251-80322

Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

13x, Di 18.02., 19:30-20:30 Uhr, 104,00 €

251-80330

Rückenkraft und Körperhaltung

17x, Mo 17.02., 18:15-19:15 Uhr, 136,00 €

251-80340

Hatha Yoga – ohne Vorkenntnisse

19x, Mo 17.02., 18:20-19:35 Uhr, 190,00 €

Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29, bodelshausen@vhs-tuebingen.de

251-81401

English Conversation B2 – Kleingruppe

12x, Do 20.02., 18:30-20:00 Uhr, 120,00 €

Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29, dettenhausen@vhs-tuebingen.de

251-82340

Outdoor – Fitnesskurs für Mamis

5x, Di 11.03., 17:00-18:00 Uhr, 27,00 €

251-82341

Outdoor – Fitnesskurs für Mamis

5x, Di 06.05., 17:00-18:00 Uhr, 27,00 €

251-82350

Hatha Vinyasa Yoga – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

15x, Mi 19.02., 18:45-20:00 Uhr, 150,00 €

251-82351

Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 1 1/2 – 2 1/2 Jahren

14x, Di 18.02., 09:30-10:30 Uhr, 131,00 €

251-82360

Leichtathletik, Spiel und Spaß für Grundschul Kinder

10x, Mi 12.03., 15:00-16:00 Uhr, 93,00 €

251-82361

Erlebnisturnen – für Kinder von 4–6 J.

8x, Fr 21.03., 14:00-15:00 Uhr, 75,00 €

251-82362

Erlebnisturnen – für Kinder von 5–6 J.

10x, Mi 12.03., 16:00-17:00 Uhr, 93,00 €

251-82364

Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 3 1/2 – 4 1/2 Jahren mit Eltern

8x, Fr 21.03., 15:00-16:00 Uhr, 75,00 €

251-82365

Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 1/2 – 3 1/2 Jahren mit Eltern

8x, Fr 21.03., 16:00-17:00 Uhr, 75,00 €

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



251-83201

Zumba® Fitness – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

6x, Mo 17.02., 18:00-19:00 Uhr, 48,00 €

251-83202

Zumba® Fitness – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

6x, Mo 17.02., 19:00-20:00 Uhr, 48,00 €

251-83203

Zumba® Fitness – für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

10x, Mo 28.04., 19:30-20:30 Uhr, 84,00 €

251-83300

Hatha Yoga – für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

18x, Mo 17.02., 19:00-20:30 Uhr, 216,00 €

251-83304

Hatha Yoga – für Anfänger/-innen

8x, Mo 10.03., 17:00-18:30 Uhr, 96,00 €

251-83305

Hatha-Yoga

8x, Mi 12.03., 18:45-20:00 Uhr, 80,00 €

251-83306

Hatha Yoga

8x, Mi 12.03., 19:30-21:00 Uhr, 96,00 €

251-83307

Hatha Yoga

8x, Do 13.03., 19:30-21:00 Uhr, 96,00 €

251-83308

Hatha Yoga für Anfänger/-innen

8x, Di 11.03., 17:00-18:30 Uhr, 96,00 €

251-83310

Sommer-Schnupper-Yoga

4x, Mi 02.07., 19:30-21:00 Uhr, 48,00 €

251-83340

Ganzheitliches Rückentraining

16x, Do 20.02., 18:30-19:30 Uhr, 128,00 €

251-83342

Ganzheitliches Rückentraining

16x, Do 20.02., 19:30-20:30 Uhr, 128,00 €

251-83345

Gleichgewichtsübungen – Sturzprophylaxe für alle

10x, Mo 17.02., 10:00-11:00 Uhr, 106,60 €

251-83346

Rückenfit

17x, Mi 19.02., 09:00-10:00 Uhr, 136,00 €

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



251-84100V

Tinnitus – Lärm im Ohr

Do 20.03., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €

251-84101

Embodiment: Wie Ihnen äußere Haltung zu innerer Stärke verhilft

Fr 23.05., 18:00-20:00 Uhr, 16,00 €

251-84202

Kugeln oder Herzen aus Weidegeflecht

Sa 22.03., 10:00-15:00 Uhr, 47,00 €

251-84203

Kreative Tonwerkstatt

3x, Fr 16.05., 18:00-21:00 Uhr, 72,00 €

251-84204

Freies Malen mit Acryl (8-16 Jahre)

4x, Mi 12.03., 15:30-17:00 Uhr, 48,00 €

251-84209

Cajon, die Rhythmuskiste

Sa 05.04., 13:00-17:00 Uhr, 37,00 €

251-84210

Literatur im Gespräch

6x, Mi 19.03., 19:00-20:30 Uhr, 72,00 €

251-84300

Ayurvedisch kochen – Immunstärkende Frühlings- und Sommergerichte

Sa 29.03., 14:00-20:00 Uhr, 66,00 €

251-84301

Indonesische Küche – Kochkurs

Sa 10.05., 15:15-19:00 Uhr, 45,00 €

251-84302

Die Küche Venezuelas – Kochkurs

Sa 28.06., 15:15-19:00 Uhr, 46,00 €

251-84303

Kaffeeverkostung in der Kaffeerösterei

Mi 09.04., 19:00-21:00 Uhr, 16,00 €

251-84334

Qigong

10x, Mo 17.03., 18:30-19:45 Uhr, 100,00 €

251-84337

Rücken yoga am Vormittag

6x, Di 18.03., 09:30-11:00 Uhr, 72,00 €

251-84338

Hatha Yoga

7x, Do 20.02., 18:30-20:00 Uhr, 84,00 €

251-84338Z

Hatha Yoga

7x, Do 08.05., 18:30-20:00 Uhr, 84,00 €

251-84340

Wirbelsäulengymnastik

15x, Mo 17.02., 18:30-19:30 Uhr, 120,00 €

251-84341

Wirbelsäulengymnastik

15x, Mo 17.02., 19:30-20:30 Uhr, 120,00 €

251-84346

Pilates

8x, Mi 19.03., 17:00-18:00 Uhr, 64,00 €

251-84349

Gemeinsam tanzen:

Salsa-Workshop für Paare

2x, Sa 15.03., 10:00-12:00 Uhr, 32,00 €

251-84350

Line Dance – Solotanz in der Gruppe

15x, Mi 26.02., 15:30-16:30 Uhr, 120,00 €

251-84352

Tanzkurs – Standard und Latein

6x, Fr 14.03., 19:15-20:30 Uhr, 70,00 €

251-84355
Body & Motion
8x, Mi 19.02., 16:30-17:30 Uhr, 64,00 €

251-84365
**Nordic Walking:
Gemeinsam in Bewegung**
17x, Do 20.02., 18:00-19:00 Uhr, 91,00 €

251-84370
Aqua-Zumba®
8x, Mo 28.04., 16:45-17:30 Uhr, 50,00 €

251-84401
**Spanisch A1.4
mit geringen Vorkenntnissen**
12x, Di 18.02., 18:30-20:00 Uhr, 120,00 €

251-84402
**Französisch A1.2 – Für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen**
15x, Mi 19.02., 18:30-20:00 Uhr, 150,00 €

251-84403
Italienisch für den Urlaub A1
2x, Sa 22.03., 09:00-15:30 Uhr, 94,00 €

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



251-85100V
**Starke Kinder – Starke Eltern
Wie Sie Ihr Kind für den Alltag stärken**
Mi 26.02., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €

251-85101V
**Immunsystem verstehen und stärken –
Vortrag und Austausch**
Di 24.06., 19:00-21:00 Uhr, 5,00 €

251-85102
**Immunsystem verstehen und stärken –
Kulinarisch und praktischer Kochkurs**
Sa 28.06., 15:00-20:00 Uhr, 58,00 €

251-85103
Streetfood & alkoholfreie Cocktails
Fr 11.07., 18:15-22:00 Uhr, 45,00 €

251-85104
Wildpflanzenführung im Frühling
So 11.05., 17:00-19:30 Uhr, 20,00 €

251-85105
**Wildpflanzenbüffet –
gemeinsam kochen macht mehr Spaß!**
Mo 19.05., 19:00-22:00 Uhr, 39,00 €

251-85200
Tanzen – Linedance – Kreistänze
8x, Di 18.02., 15:00-16:00 Uhr, 64,00 €

251-85202
Trommeln 60 plus mit Vorkenntnissen
10x, Di 18.02., 10:00-11:00 Uhr, 93,40 €

251-85203
Trommeln Schnupperkurs 60 plus
4x, Di 24.06., 10:00-11:00 Uhr, 37,00 €

251-85215
**Intuitives Malen und kreative
Übungen für mentalen Stressabbau**
Sa 22.03., 14:00-17:00 Uhr, 28,00 €

251-85300
Yoga
13x, Mo 10.03., 18:00-19:30 Uhr, 156,00 €

251-85301
Hatha Yoga
12x, Mo 17.02., 19:45-21:15 Uhr, 144,00 €

251-85302
Hatha Yoga
11x, Fr 21.02., 09:45-11:00 Uhr, 110,00 €

251-85310
Jumping Fitness
6x, Mo 24.02., 17:00-18:00 Uhr, 48,00 €

251-85311
Jumping Fitness
6x, Mo 24.02., 18:00-19:00 Uhr, 48,00 €

251-85312
Jumping Fitness
11x, Mo 28.04., 17:00-18:00 Uhr, 88,00 €

251-85313
Jumping Fitness
11x, Mo 28.04., 18:00-19:00 Uhr, 88,00 €

251-85322
Pilates
11x, Fr 21.02., 08:45-09:45 Uhr, 88,00 €

251-85326
**Qigong – für Einsteiger/-innen
und Fortgeschrittene**
10x, Mo 17.03., 09:15-10:30 Uhr, 100,00 €

251-85327
Fit mit Gymnastik 60 plus
12x, Do 13.03., 09:30-10:30 Uhr, 96,00 €

251-85328
Progressive Muskelentspannung
12x, Do 13.03., 16:45-17:45 Uhr, 96,00 €

251-85330
Stretching und Faszientraining
14x, Mi 02.04., 17:15-18:15 Uhr, 112,00 €

251-85331
Stretching und Faszientraining
14x, Mi 02.04., 18:15-19:15 Uhr, 112,00 €

251-85340
Rückenfit
17x, Mo 24.02., 18:00-19:00 Uhr, 136,00 €

251-85350
**Gesundheits- und
Ausgleichsgymnastik**
15x, Di 25.02., 08:30-09:30 Uhr, 120,00 €

251-85359
Fitmix
17x, Mo 24.02., 19:00-20:00 Uhr, 136,00 €

251-85360
Aquafitness
17x, Mi 19.02., 15:30-16:15 Uhr, 102,00 €

251-85361
Aquafitness
17x, Mi 19.02., 16:15-17:00 Uhr, 102,00 €

251-85362
Aquafitness
17x, Mi 19.02., 17:00-17:45 Uhr, 102,00 €

251-85363
Aqua-Zumba®
10x, Fr 02.05., 19:00-19:45 Uhr, 63,00 €

251-85364
Aqua-Zumba®
10x, Fr 02.05., 20:00-20:45 Uhr, 63,00 €

251-85402
**De retour au français!
Auffrischkurs A2.3**
6x, Do 20.02., 17:00-18:30 Uhr, 60,00 €

251-85600
Dekorative Geflechte für den Garten
Sa 05.04., 09:00-18:00 Uhr, 84,00 €

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

In den Schulferien ist das Büro
geschlossen.

Anmeldung:

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



251-86150

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Verein

Do 20.02., 19:30-21:00 Uhr, ohne Gebühr

251-86212

Literaturkreis

2x, Fr 14.03., 08:30-11:45 Uhr, 52,00 €

251-86256

Gewaltfrei und klar kommunizieren – Einführungskurs

4x, Sa 05.04., 10:00-13:00 Uhr, 48,00 €

251-86274

Philosophie im Porträt – Weibliche Perspektiven auf die Gegenwart

4x, Fr 21.03., 08:30-11:45 Uhr, 104,00 €

251-86275

Philosophie im Porträt

4x, Fr 19.09., 08:30-11:45 Uhr, 104,00 €

251-86280

Line Dance und Line Dance Mix

13x, Mo 10.03., 19:30-20:30 Uhr, 104,00 €

251-86300V

Schlaganfall –

wie kann ich mich schützen?

Do 10.04., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €

251-86304

Bogenschießen – Einführung

4x, Mi 25.06., 17:00-19:00 Uhr, 64,00 €

251-86305

Hatha Yoga

13x, Mo 17.02., 19:15-20:45 Uhr, 156,00 €

251-86306

Yoga

12x, Di 18.02., 17:45-19:15 Uhr, 144,00 €

251-86307

Yoga

12x, Di 18.02., 19:30-21:00 Uhr, 132,00 €

251-86320

Bauch-Beine-Po – Körpertraining und Bewegung mit Musik

15x, Mo 17.02., 18:50-19:50 Uhr, 120,00 €

251-86322

Pilates

16x, Di 18.02., 19:00-20:00 Uhr, 128,00 €

251-86324

deepWork®-Ganzkörpertraining

18x, Mo 24.02., 20:00-21:00 Uhr, 144,00 €

251-86331

FitnessMix am Morgen

14x, Do 20.02., 09:00-10:00 Uhr, 112,00 €

251-86332

Funktionelles Beckenbodentraining

14x, Do 20.02., 10:00-11:00 Uhr, 112,00 €

251-86342

Wirbelsäulengymnastik

15x, Di 18.02., 18:00-19:00 Uhr, 120,00 €

251-86344

Wirbelsäulengymnastik

16x, Mi 19.02., 18:30-19:30 Uhr, 128,00 €

251-86346

Wirbelsäulengymnastik

14x, Do 20.02., 18:30-19:30 Uhr, 112,00 €

251-86347

Wirbelsäulengymnastik

14x, Fr 21.02., 17:30-18:30 Uhr, 112,00 €

251-86351

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

10x, Fr 14.03., 14:00-15:00 Uhr, 80,00 €

251-86352

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

10x, Fr 14.03., 15:15-16:15 Uhr, 80,00 €

251-86353

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

6x, Fr 04.07., 14:00-15:00 Uhr, 48,00 €

251-86354

Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

6x, Fr 04.07., 15:15-16:15 Uhr, 48,00 €

251-86355

Geistig und körperlich fit durch einfache körperliche Bewegungen bis ins hohe Alter

Di 25.03., 17:30-19:30 Uhr, 16,00 €

251-86356

Entspannungsreise zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Di 25.03., 20:00-21:30 Uhr, 12,00 €

251-86373

Türkische Vorspeisen – Mezeler

Fr 28.03., 18:15-22:00 Uhr, 50,00 €

251-86374

Indonesische Küche – Kochkurs

Fr 04.07., 18:15-22:00 Uhr, 45,00 €

251-86414

Englisch A2.2/B1

10x, Mi 19.02., 18:30-20:00 Uhr, 100,00 €

251-86415

Let's talk (B2)

14x, Mo 17.02., 08:15-09:45 Uhr, 140,00 €

251-86416

English Refresher B1/2 Part 10

12x, Mi 12.03., 17:45-19:15 Uhr, 120,00 €

251-86418

English Conversation C1

14x, Mo 17.02., 10:00-11:30 Uhr, 140,00 €

251-86420

Französisch B1.1

12x, Di 11.03., 10:00-11:30 Uhr, 120,00 €

251-86444

Spanisch A1 für Anfänger/-innen

15x, Di 11.03., 19:00-20:30 Uhr, 150,00 €

251-86445

Spanisch B1

15x, Di 11.03., 18:00-19:00 Uhr, 100,00 €

251-86447

Conversación con diferentes textos B2

15x, Mo 17.02., 19:00-20:30 Uhr, 150,00 €

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



251-87100V

Private Altersvorsorge

Do 20.03., 17:30-19:00 Uhr, ohne Gebühr

251-87101V

Geldanlage mit ETFs

Do 27.03., 17:30-19:00 Uhr, ohne Gebühr

251-87200

Kräuterwanderung – Heimische Blüten und Pflanzen entdecken und deren Heilwirkung kennenlernen!

So 27.04., 11:00-14:00 Uhr, 24,00 €

251-87300

Hatha Yoga

12x, Di 11.03., 18:30-20:00 Uhr, 144,00 €

251-87302

Vinyasa-Flow Yoga – Unterrichtssprache ist Englisch – für Einsteiger/-innen geeignet, ab 18 Jahren

Schnupperkurs

4x, Mi 19.02., 18:00-19:30 Uhr, 48,00 €

251-87303

Vinyasa-Flow Yoga –
Unterrichtssprache ist Englisch, für Einsteiger/-innen geeignet, ab 18 J.

12x, Mi 02.04., 18:00-19:30 Uhr, 144,00 €

251-87304

Stressbewältigung und Resilienz

Do 20.02., 17:00-19:00 Uhr, 16,00 €

251-87315

Mit Meditation zu innerer Balance

7x, Mo 17.02., 18:00-19:30 Uhr, 84,00 €

251-87320

Funktionelles Body-Workout

17x, Mo 17.02., 19:30-20:30 Uhr, 136,00 €

251-87326

Mama-fit mit Baby –
Fitnesskurs für Mütter mit Baby

8x, Fr 21.02., 09:30-10:30 Uhr, 64,00 €

251-87327

Mama-fit mit Baby –
Fitnesskurs für Mütter mit Baby

8x, Fr 21.02., 10:45-11:45 Uhr, 64,00 €

251-87328

Mama-fit mit Baby –
Fitnesskurs für Mütter mit Baby

8x, Fr 16.05., 09:30-10:30 Uhr, 64,00 €

251-87329

Mama-fit mit Baby –
Fitnesskurs für Mütter mit Baby

8x, Fr 16.05., 10:45-11:45 Uhr, 64,00 €

251-87330

Outdoor – Fitness

5x, Do 26.06., 18:00-19:30 Uhr, 40,00 €

251-87351

Nicht nur Bauch, Beine, Po!

13x, Mo 31.03., 19:15-20:15 Uhr, 104,00 €

251-87356

Dance-Power

13x, Mo 31.03., 18:00-19:00 Uhr, 104,00 €

251-87400

Englischkurs für den Urlaub und Small Talk A1/A2

15x, Di 18.02., 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



251-88005

Literatur im Gespräch – Kleingruppe

5x, Mo 17.02., 20:00-21:30 Uhr, 60,00 €

251-88100V

Starke Kinder – Starke Eltern
Wie Sie Ihr Kind für den Alltag stärken

Do 13.03., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €

251-88101

Führung durch die Ofterdinger Mühle

So 06.07., 14:00-15:30 Uhr, 11,00 €

251-88102

Wildpflanzenführung

So 04.05., 16:00-18:30 Uhr, 20,00 €

251-88103

Vegetarische und vegane Brotaufstriche – Kulinarische Vielfalt

Fr 21.03., 19:00-22:00 Uhr, 36,00 €

251-88104

Wildpflanzenbüffet

Fr 16.05., 19:00-22:00 Uhr, 39,00 €

251-88105

Türkische Küche: 3-Gänge-Menü

Sa 15.03., 17:00-21:00 Uhr, 50,00 €

251-88106

Bratwürste selber machen –
Ein Kurs auch für Männer

Sa 05.04., 14:00-17:00 Uhr, 41,00 €

251-88107

Fahrsicherheitstraining E-Bike und Pedelec

Sa 10.05., 14:00-17:00 Uhr, 31,20 €

251-88200

Frühlingselfe aus Märchenwolle

Sa 22.03., 14:30-17:00 Uhr, 21,00 €

251-88304

Weidenkugeln in Chaotechnik

Fr 28.03., 14:00-20:00 Uhr, 40,10 €

251-88306

Yoga – Ich bin in Bewegung

8x, Mi 19.02., 18:45-20:15 Uhr, 96,00 €

251-88320

Pilates

10x, Mi 12.03., 20:20-21:20 Uhr, 80,00 €

251-88324

Rücken-Fit – Bewegen statt schonen

15x, Do 20.02., 19:30-20:30 Uhr, 120,00 €

251-88350

Fitness für Männer

15x, Mo 17.02., 20:00-21:00 Uhr, 120,00 €

251-88353
Fitness-Gymnastik
13x, Mi 12.02., 08:00-09:00 Uhr, 104,00 €

251-88355
Gesundheitsgymnastik 70 plus
13x, Mi 12.02., 09:05-10:05 Uhr, 104,00 €

251-88360
Stretching und Faszientraining
14x, Do 13.03., 18:15-19:15 Uhr, 112,00 €

251-88361
Stretching und Faszientraining
14x, Do 13.03., 19:15-20:15 Uhr, 112,00 €

251-88362
Tai Chi für Anfänger/-innen
12x, Mo 17.02., 19:00-20:00 Uhr, 96,00 €

251-88363
Tai Chi für Fortgeschrittene
12x, Mo 17.02., 20:10-21:40 Uhr, 144,00 €

251-88402
Französisch – Für Teilnehmer/-innen mit wenig Grundkenntnissen
15x, Mi 26.02., 18:30-20:00 Uhr, 150,00 €

Pliezhausen

Leitung: Jakob Janotta

Musikschule Pliezhausen
Baumsatzstr. 2, 72124 Pliezhausen

Tel: 07127 955400, Fax: 07127 9554025
E-Mail: pliezhausen@vhs-tuebingen.de

Öffnungszeiten: Mo: 09:00-12:30 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



251-89200
Zeichnen für Anfänger/-innen
3x, Mo 24.03., 18:00-19:30 Uhr, 36,00 €

251-89201
Aquarellmalerei für Fortgeschrittene
6x, Mi 26.02., 18:30-21:00 Uhr, 120,00 €

251-89202
Aquarellmalerei für Fortgeschrittene
6x, Mi 25.06., 18:30-21:00 Uhr, 120,00 €

251-89203
Aquarellmalerei für Anfänger/-innen
5x, Do 26.06., 18:30-21:00 Uhr, 100,00 €

251-89308
Qigong
9x, Do 13.03., 09:00-10:00 Uhr, 72,00 €

251-89309
Qigong
9x, Do 13.03., 10:15-11:15 Uhr, 72,00 €

251-89311
Pilates
15x, Mo 17.02., 19:00-20:00 Uhr, 120,00 €

251-89322
Fitnesskurs für Männer
13x, Do 13.03., 19:00-20:30 Uhr, 156,00 €

251-89323
Kräftigungsgymnastik / Rückenfitness
13x, Fr 21.02., 08:30-09:30 Uhr, 104,00 €

251-89324
Fit und Mobil 65 plus
12x, Do 20.02., 19:30-20:30 Uhr, 96,00 €

251-89325
Funktionelle Gymnastik
15x, Mo 17.02., 20:00-21:00 Uhr, 120,00 €

251-89326
Bodyfitness
12x, Di 18.02., 19:30-20:30 Uhr, 96,00 €

251-89328
Body Fitness H.I.I.T.
12x, Do 20.02., 18:50-19:20 Uhr, 48,00 €

251-89340
Wirbelsäulengymnastik
15x, Di 18.02., 09:15-10:15 Uhr, 120,00 €

251-89341
Wirbelsäulengymnastik
15x, Di 18.02., 10:15-11:15 Uhr, 120,00 €

251-89342
Wirbelsäulengymnastik
15x, Mi 19.02., 08:45-09:45 Uhr, 120,00 €

251-89343
Wirbelsäulengymnastik
15x, Do 20.02., 09:15-10:15 Uhr, 120,00 €

251-89344
Wirbelsäulengymnastik f. Senior/-innen
15x, Do 20.02., 10:15-11:15 Uhr, 120,00 €

251-89345
Wirbelsäulengymnastik
15x, Do 20.02., 18:00-19:00 Uhr, 120,00 €

251-89346
Wirbelsäulengymnastik
15x, Do 20.02., 19:00-20:00 Uhr, 120,00 €

251-89360
Aquafitness für Frauen
13x, Mo 17.02., 19:00-19:45 Uhr, 97,50 €

251-89361
Aquafitness für Frauen
12x, Do 20.02., 19:00-19:45 Uhr, 90,00 €

251-89362
Aquafitness für Frauen
12x, Do 20.02., 19:50-20:35 Uhr, 90,00 €

251-89363
Aquafitness auch für Männer
13x, Mi 19.02., 14:30-15:15 Uhr, 97,50 €

251-89364
Aquafitness für Frauen
13x, Mo 17.02., 19:50-20:35 Uhr, 97,50 €

251-89371
Schwimmkurs I für Anfänger/-innen ab 5 J.
14x, Mo 10.03., 15:40-16:25 Uhr, 130,90 €

251-89372
Schwimmkurs II für Fortgeschrittene
14x, Mo 10.03., 16:25-17:10 Uhr, 130,90 €

251-89373
Schwimmkurs III für Geübte
14x, Mo 10.03., 17:10-17:55 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 Anmeldemöglichkeiten 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. Zusatz- und Prüfungsgebühren können nicht ermäßigt werden.

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 angekündigt wurde.

Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen, 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.

Für Prüfungen gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen, die im vhs Anmelde sekretariat zu erfragen sind.

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 Teilnah-

me 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 Feb 2025 - Aug 2025

Herausgeber:

Volkshochschule Tübingen e.V.
Katharinenstraße 18
72072 Tübingen

V.i.S.d.P.:

Fachbereichsleitungen
der vhs Tübingen



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Bildnachweise:

Cover-Foto: Toni Pomar (Unsplash)



S. 7: DARC
S. 9: Sepp Buchegger; Jana Eisele
S. 12: Dr. Jürgen Römer
S. 13: privat
S. 19: Cornelis Theuer-Hess

Für alle weiteren Bilder wurden uns die Rechte von den Inhabern übertragen oder sie liegen bei der Volkshochschule Tübingen oder sind lizenziert nach CC0.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOSSPAREN!

swt-vorteilskarte.de

EXKLUSIV
für TüStrom- oder
TüGas-Kunden



Sofort lossparen mit 3.000 Angeboten in der Region,
bundesweit und online – für Sie und Ihre Familie.



WIR WIRKEN MIT.



Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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