

vhs



Volkshochschule Tübingen e.V.
Außenstellen im Steinlachtal

**Kommunikation
ist der Schlüssel**

Feb – Aug 2025
www.vhs-tuebingen.de

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der vhs,
 vor Ihnen liegt die Ausgabe „vhs im Steinlachtal“, in der sich unsere fünf Außenstellen an der Steinlach mit einem vielfältigen und umfangreichen Angebot präsentieren. Wir hoffen, dass Sie darin interessante Angebote für sich finden und freuen uns, Sie als Teilnehmer/in bei uns begrüßen zu dürfen.

	Feb			März				April				Mai				Juni					Juli			
MO	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	0	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



Programm Steinlachtal Feb – Aug 2025

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

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

Es gelten die AGB der Volkshochschule Tübingen e.V. Diese können Sie jederzeit auf unserer Homepage einsehen unter www.vhs-tuebingen.de

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

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

Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29
 Fax: 07071 5603-28
bodelshausen@vhs-tuebingen.de

251-81401

English Conversation B2

Kleingruppe

Angelika Vipond

We will discuss topics of human interest and current affairs, based on newspaper articles, song texts, poems, short stories, Everyday-English..., incorporating participants' interests and short presentations. Fluency and vocabulary building will be a main focus, grammar revised as necessary. Feedback will also be offered on short written homework. Achtung: kein Kurs am 10.04.

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 120,00 €
Steinäcker-Schule Bodelshausen

Dußlingen

Leitung: **Monika Schramm**

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



Anmeldung:

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

Tanzpraxis

Zumba® Fitness

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Daniela Gaiser

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

251-83201

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 17.02.

6 Termine, 48,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Bühne

251-83202

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 17.02.

6 Termine, 48,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Bühne

251-83203

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 28.04.

10 Termine, 84,00 €, Sporthalle auf dem Höhnisch, Dußlingen

Yoga

Hatha Yoga

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

251-83300

für Anfänger/-innen

und Wiedereinsteiger/-innen

Manfred Fehrenbach

montags 19:00-20:30 Uhr

ab 17.02., 18 Termine, 216,00 €

Kulturhalle Dußlingen, Foyer

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



251-83304

für Anfänger/-innen

Erne Greiner

montags 17:00-18:30 Uhr, ab 10.03.**8 Termine, 96,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken. Achtung: kein Kurs am 07.04.



251-83305

Hatha-Yoga

Eva-Maria Basile

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerk-

same 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 (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines festes Kissen.

mittwochs 18:45-20:00 Uhr, ab 12.03.**8 Termine, 80,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Hatha Yoga

Yoga fördert Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Körperübungen in Einklang mit dem Atem trainieren Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Der Einsatz von Hilfsmitteln erlaubt es, Yoga-Positionen gesundheitsschonend und effektiv einzunehmen. Durch Entspannungsübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

251-83306

Monika Schramm

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 12.03.**8 Termine, 96,00 €****Bücherei Mediothek Dußlingen**

Bitte rutschfeste Matte mitbringen. Achtung: kein Kurs am 30.04.

251-83307

Monika Schramm

donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab 13.03.**8 Termine, 96,00 €****Bücherei Mediothek Dußlingen**

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

251-83308

für Anfänger/-innen

Erne Greiner

dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab 11.03.**8 Termine, 96,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken. Achtung: kein Kurs am 08.04.

251-83310

Sommer-Schnupper-Yoga

Monika Schramm

Yoga fördert Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Körperübungen in Einklang mit dem Atem trainieren Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Der Einsatz von Hilfsmitteln erlaubt es, Yoga-Positionen gesundheitsschonend und effektiv einzunehmen. Durch Entspannungsübungen kommen Körper und Geist zur Ruhe. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte.

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 02.07.**4 Termin, 48,00 €****Bücherei Mediothek Dußlingen**

Bewegung & Fitness

Ganzheitliches Rückentraining

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

251-83340

Irmhild Zwiener, Hermine Zürn

donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab 20.02.**16 Termine, 128,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

251-83342

Irmhild Zwiener, Hermine Zürn

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 20.02.**16 Termine, 128,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

251-83345

Gleichgewichtsübungen – Sturzprophylaxe

für Alle

Iris Dürr

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

montags 10:00-11:00 Uhr, ab 17.02.**10 Termine, 106,60 €****Kulturhalle Dußlingen, Foyer**

251-83346

Rückenfit

Tanja Beck

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

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 19.02.**17 Termine, 136,00 €****Kulturhalle Dußlingen, Mehrzweckraum**

Mössingen

Leitung: Susanne Waidmann

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

Auskunft: 07473 272084, Fax: 07473 272085

E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Mittwoch, 09:30 - 13:00 Uhr

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.



Auskunft und Anmeldung:

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

Fit fürs Ehrenamt

251-86150

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Verein

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

Referent: Niko Nissen, Redakteur der Lokalredaktion des Schwäbischen Tagblatts
Hier erlernen Sie das Basiswissen rund ums Schreiben, wenn Ihr Verein ein Fest, einen Tag der offenen Tür, eine Ausstellung, ein Konzert oder eine Hauptversammlung veranstaltet, denn es gibt Regeln, wie Meldungen oder kleine Berichte aufgebaut sein sollten. Der Referent vermittelt Grundlagen der Pressearbeit und erklärt Ihnen, wie Ihr Verein häufiger in der Zeitung erscheint.

Do, 20.02., 19:30-21:00 Uhr, ohne Gebühr, Pausa Tonnenhalle Mössingen, Vortragsraum, Löwensteinplatz 1

Alle Veranstaltungen

für Mössingen finden sich laufend aktualisiert hier online:



Literatur & Philosophie

251-86212

Literaturkreis

Dr. Achim Stricker

Freitag, 14.03. und 9.05.

52,00 €, Containerraum 1, Mössingen, Goethestraße 15



251-86274

Philosophie im Porträt

Dr. Achim Stricker

freitags 08:30-11:45 Uhr, ab 21.03.

4 Termine, 104,00 €, Containerraum 1, Mössingen, Goethestraße 15

251-86275

Philosophie im Porträt

Dr. Achim Stricker

freitags 08:30-11:45 Uhr, ab 19.09.

4 Termine, 104,00 €, Containerraum 1, Mössingen, Goethestraße 15



Kommunikation

251-86256

Gewaltfrei und klar kommunizieren

Einführungskurs

Sabine Dieterle

Unser Miteinander im Alltag stellt neben Begegnungen, die uns angenehm sind, auch Anforderungen an uns als Familienmitglieder, Freund/-innen, Kolleg/-innen, Mitmenschen. Wo Menschen zusammen sind, gibt es Unterschiedlichkeit, mitunter Missverständnisse und Unverständnis. Haben Sie Lust, sich für diese Momente neue Kommunikationsmöglichkeiten zu schaffen?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist gleichermaßen Sprache, Methode und Haltung. Sie unterstützt uns in herausfordernden Alltagsmomenten, um potenziellen Konflikten in klarerem Kontakt zu begegnen und unsere Anliegen offen zu benennen. So wird Kommunikation auf Augenhöhe mit uns selbst und mit anderen immer öfter möglich.

Sabine Dieterle ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und als Coach und Supervisorin tätig. Die Termine sind abwechslungsreich mit Theorie und praktischen Übungen geplant.

freitags, 11.04., 06.06., 11.07.,

jeweils 19:30-21:00 Uhr

Samstag, 05.04.25, 10:00-13:00 Uhr

48,00 €, Containerraum 1,

Mössingen, Goethestraße 15

Gesundheitsvortrag

251-86300V

Schlaganfall

wie kann ich mich schützen?

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

Jährlich erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Ein solcher entsteht, wenn die Blutversorgung des Gehirns plötzlich unterbrochen wird, was zu einem schnellen Absterben von Gehirnzellen führen kann. Somit ist jeder Schlaganfall ein Notfall und fordert schnelles Handeln. Die Fachärztin erläutert, wie typische, aber auch seltene Symptome erkannt werden können. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu den Hauptrisiken für Schlaganfälle wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörung, Rauchen und Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern und die daraus ableitbaren Vorsorgemaßnahmen.

Die Referentin wird aber auch über weniger bekannte Ursachen informieren und an einem Fallbeispiel die Behandlungskette von der Notfallbehandlung bis zur Rehabilitation und Nachsorge darstellen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen. Anmeldung erforderlich. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der KVBW statt.

Do, 10.04., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €

Pausa Tonnenhalle Mössingen,

Vortragsraum,

Löwenstein-

platz 1

Alles Gute.

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Outdoor

251-86304

Bogenschießen – Einführung

Erich Wälde

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

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Gürtel

mittwochs 17:00-19:00 Uhr, ab 25.06.

4 Termine, 64,00 €

BSV Steinlachtal, Im Weiten Hart, Mössingen

Yoga

251-86305

Hatha Yoga

Andrea Boll-Jordan

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und Haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in

ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen Sie eine rutschfeste Matte, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

montags 19:15-20:45 Uhr, ab 17.02.

13 Termine, 156,00 €

Gottlieb-Rühle-Schule Mössingen, Musiksaal, Goethestr. 13



Yoga

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

251-86306

Melanie Adis

dienstags 17:45-19:15 Uhr**ab 18.02., 12 Termine****144,00 €, Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

Achtung: kein Kurs am 29.4. und 27.05..

251-86307

Melanie Adis

dienstags 19:30-21:00 Uhr**ab 18.02., 12 Termine, 144,00 €****Ortschaftsverw. Öschingen,
Falkenstr. 2, Mehrzweckraum**

Achtung: kein Kurs am 29.4. und 27.05.

Bewegung und Fitness

251-86320

Bauch-Beine-Po

Körpertraining und Bewegung mit Musik

Susanne Ayen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen. Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung.

montags 18:50-19:50 Uhr, ab 17.02.**15 Termine, 120,00 €****Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

Alle Veranstaltungen

für Mössingen finden
sich laufend aktualisiert
hier online:



251-86322

Pilates

Natalia Anziferow

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

dienstags 19:00-20:00 Uhr**ab 18.02., 16 Termine, 128,00 €****Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen,
Goethestr. 29**

251-86324

deepWork®- Ganzkörpertraining

Anja Schuker

Der Trend im Fitnessbereich geht zum Funktionellen Training mit weniger Zeitaufwand, qualitativen Inhalten und gewünscht sichtlicher Veränderung des Körpers, zum Ganzkörpertraining und der Förderung der Gesundheit. Das deepWORK®-Training hilft uns, eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig mit einem großen energetisierenden Effekt zu erreichen. Yin und Yang nehmen bei den Übungen einen großen Platz ein. Die Erfahrung von Anspannung und Entspannung des Körpers setzt eine große Energie beim Trainierenden frei. Man fühlt sich nach dem Training vollkommen erschöpft und gleichzeitig voller Power.

Das Training setzt sich aus 7 Energiephasen zusammen. Begonnen wird mit einem entspannenden Teil, dem Ankommen, und steigert sich bis zu Energiephase 6 immer nach oben. Es wird zwischen Entspannung, Cardio und Kraft hin- und hergewechselt, was zur Folge hat, dass unser Kreislaufsystem ordentlich auf Trab gebracht wird.

Nach wenigen Wochen kann man schon eine Veränderung des Körpers (Definition und Muskeln) und des Fitness-Levels feststellen. deepWORK® ist ein perfektes Training, bei welchem man innerhalb kürzester Zeit und nur einer Stunde intensivem Training pro Woche tolle Ergebnisse erzielen kann! Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, ein Handtuch und ein Getränk sowie Sportkleidung mit.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 24.02.

18 Termine, 144,00 €

**Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**



251-86331

FitnessMix am Morgen

Carmen Welsch

Das Trainingsprogramm für den ganzen Körper beginnt mit einem Warm-up zu fetziger Musik, damit wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessern. Dann wird mit Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen besonders die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Stunde. Der Kurs ist für alle geeignet, die einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag oder im Beruf suchen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk. Achtung: kein Kurs am 27.02.

**donnerstags 09:00-10:00 Uhr
ab 20.02., 14 Termine, 112,00 €
Feuerwehrhaus Mössingen,
Goethestr. 9**

Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?

i

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

251-86332

Funktionelles Beckenbodentraining

für Frauen

Carmen Welsch

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers. Er stützt die inneren Organe und beeinflusst die Körperhaltung und Atmung und stabilisiert die Körpermitte. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und regelmäßigem Training können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen. Einbezogen werden außerdem Kräftigungsübungen für die gesamten Rücken- und Rumpfmuskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist geeignet für alle Altersstufen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Getränk. Achtung: kein Kurs am 27.02.

**donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 20.02.
14 Termine, 112,00 €, Feuerwehrhaus
Mössingen, Goethestr. 9**



Wirbelsäulengymnastik

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

251-86342

Susanne Ayen

**dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 18.02.
15 Termine, 120,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum Mössingen,
Goethestr. 29**

251-86344

Natalia Anziferow

**mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab 19.02.
16 Termine, 128,00 €, Jahnturnhalle
Gymnastikraum Mössingen,
Goethestr. 29**

251-86346

Anne Ehmann

**donnerstags 18:30-19:30 Uhr
ab 20.02., 14 Termine, 112,00 €
Jahnturnhalle Gymnastikraum
Mössingen, Goethestr. 29**

251-86347

Ingrid Seidel

**freitags 17:30-18:30 Uhr
ab 21.02., 14 Termine, 112,00 €
Turnhalle Talheim, Beethovenstr. 13**

Alle Veranstaltungen

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



Fünf Esslinger und Gedächtnistraining

Ellenore Steinhilber

Um in der zweiten Lebenshälfte nicht zunehmend die Lebensqualität zu verspielen, ist ein gezieltes Bewegungsprogramm wichtig. So kann die körperliche und geistige Fitness verbessert und so lange wie möglich erhalten werden. Die „Fünf Esslinger“ wurden speziell entwickelt und sind besonders geeignet zur Stärkung des gesamten menschlichen Bewegungsapparates. Mit diesem speziellen Bewegungsprogramm können mit einfachen Übungen das Gleichgewicht/die Balance (kontrollierte Gleichgewichtsverlagerung), die Beweglichkeit (Muskelverkürzungen entgegenwirken), die Schnelligkeit zur Vermeidung eines Sturzes verbessert und die Kraft der unteren und oberen Körperhälften trainiert werden. Kraft ist die Basis jeder Bewegung. Ergänzend werden in jeder Kursstunde noch verschiedene Übungen zum Gedächtnistraining eingebaut. Die körperlichen Übungen werden im Sitzen und Stehen gemacht. Am Kurs können Menschen mit Pflegegrad 1-3 auch teilnehmen. Lassen Sie sich einladen und/oder bringen Sie Ihren Angehörigen vorbei.

251-86351

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 14.03.

10 Termine, 80,00 €

**Ev. Bildungshaus Mössingen,
Goethestraße**

251-86352

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 14.03.

10 Termine, 80,00 €

**Ev. Bildungshaus Mössingen,
Goethestraße**

251-86353

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 04.07.

6 Termine, 48,00 €, Ev. Bildungshaus

Mössingen, Goethestraße

Achtung: kein Kurs am 25.07.

251-86354

freitags 15:15-16:15 Uhr, ab 04.07.

6 Termine, 48,00 €, Ev. Bildungshaus

Mössingen, Goethestraße

Achtung: kein Kurs am 25.07.

251-86355

Geistig und körperlich fit

durch einfache körperliche Bewegungen

bis ins hohe Alter

Silvia Bauer

Beides ist gleichzeitig mit viel Freude trainierbar. Durch einfache körperliche Bewegungen können neue Verbindungen im Gehirn entstehen. Je mehr Verbindungen es gibt, umso flexibler und leistungsfähiger kann unser Gehirn und folglich auch unser Körper werden. Dies kann zu einer besseren Konzentration, besserem Gleichgewichtsgefühl, mehr Ausdauer und Leistungsfähigkeit führen. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Di, 25.03., 17:30-19:30 Uhr

**16,00 €, Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**

251-86356

Entspannungsreise

zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Silvia Bauer

Entspannungsreise zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Über das Bewusstsein lassen sich körperliche Reaktionen beeinflussen und damit dein Gesundheitszustand und deine Lebensqualität. In Gedanken wandern wir an diesem Abend durch unseren Körper bis in die Zellebene – inklusive energetischer Unterstützung hin zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude sowie körperlicher und mentaler Stärke.

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Matte, Decke

Di, 25.03., 20:00-21:30 Uhr, 12,00 €

**Containerraum 2, Mössingen,
Goethestraße 15**

NEU!



Kulinarische Streifzüge

251-86373

Türkische Vorspeisen – Mezeler

Filiz Akyol

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

NEU!

Vertrauen Sie auf meine Erfahrung und lassen Sie sich von der Meze-Vielfalt überraschen. Hinweis: Raki, Wein oder Bier sind optional erhältlich und müssen direkt bei mir im Kurs bezahlt werden.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und ein Behältnis für eventuelle Reste.

Fr, 28.03., 18:15-22:00 Uhr**30,00 € + 20,00 € Lebensmittelkosten****Gottlieb-Rühle-Schule Mössingen,
Küche, Goethestr. 13**

251-86374

Indonesische Küche

Sona Hannaleck

Wir kochen gemeinsam einige typische köstliche Gerichte aus Indonesien wie z. B. Lumpias, Gado-Gado-Salat, Gurkensalat süß-sauer, Hühner-Satay mit Erdnusssoße, Nasi Goreng, Bami Goreng und als krönenden Abschluss ein leckeres Dessert: Mango-Limetten-Mousse. Exotische Säfte dürfen dazu natürlich nicht fehlen.

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: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Fr, 04.07., 18:15-22:00 Uhr**30,00 € + 15,00 € Materialgebühren****Steinalchschule Mössingen, Küche,
Goethestr. 17**

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de

Sprachen

251-86414

Englisch A2.2/B1

Angelika Vipond

Alle (5 – 6 Jahren Schulenglisch), die ihre Sprechfertigkeiten auffrischen und verbessern wollen, sind in diesem Kurs richtig. Wir werden mit viel Freude unsere Interessen, Erlebnisse, Unternehmungen usw. mit Hilfe der Themen im Buch austauschen, wobei die Wortschatz- und Grammatikaufgaben im Lehrwerkes den Lernerfolg festigen.

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

Achtung: kein Kurs am 9. und 30.04.

mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 19.02.

10 Termine, 100,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

251-86415

Let's talk (B2)

Karla Theil

The vhs-topic of this semester is: Kommunikation ist der Schlüssel. Communication is the key. Come and join us to improve your communication skills in the English language.

montags 08:15-09:45 Uhr, ab 17.02.

14 Termine, 140,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

Online-Sprachtests

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

www.vhs-tuebingen.de/service



251-86416

English Refresher B1/2 Part 10

Magda Kabiri

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

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

mittwochs 17:45-19:15 Uhr, ab 12.03.

12 Termine, 120,00 €

**Pausa Tonnenhalle Mössingen,
Vortragsraum, Löwensteinplatz 1**

251-86418

English Conversation C1

Karla Theil

Present day problems, current political events, short stories and aspects of the topic of this semester „Kommunikation ist der Schlüssel“ will be discussed in our group. You'll be able to enrich your vocabulary and repeat Grammar in this course.

montags 10:00-11:30 Uhr, ab 17.02.

14 Termine, 140,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

251-86420

Französisch B1.1

Anne-Marie Schnabel

Möchten Sie die Sprache unserer französischen Nachbarn lernen, Französisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs lernen Sie mit den abwechslungsreichen

Themen den Grundwortschatz und die Grammatik – das sprachliche Rüstzeug für unterhaltsame Kommunikation – kennen.

Lehrbuch: Buch Voyages neu B1, Lektion 5

Achtung: kein Kurs am 3.06.

dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab 11.03.

12 Termine, 120,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

251-86444

Spanisch A1

für Anfänger/-innen

Roxana Farfán

Sie möchten diese schöne Sprache Schritt für Schritt kennenlernen und sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig und werden sich ab dem ersten Tag durch einfache Dialoge mit der Sprache bekannt machen. Begleiten Sie uns durch eine interessante Reise nach Spanien und Lateinamerika.

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

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 11.03.

15 Termine, 150,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

251-86445

Spanisch B1

Roxana Farfán

Wir erweitern die Sprachkompetenz im Spanischniveau B1. Der Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Sprechen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Band 1 Lektion 6, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514684-6

dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab 11.03.

15 Termine, 100,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**



251-86447

Conversación con diferentes textos B2

Rocio Botella Muñoz

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

montags 19:00-20:30 Uhr, ab 17.02.

**15 Termine, 150,00 €, Containerraum 1,
Mössingen, Goethestraße 15**

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



Verbraucherbildung

251-87100V

Private Altersvorsorge **NEU!**

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 begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern 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

251-87101V

Geldanlage mit ETFs **NEU!**

Hansjörg Hagenlocher

Rendite und Risiko sind zwei Seiten einer Medaille. Wer fürs Alter besonders rentabel vorsorgen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Gut die Hälfte der Erträge kommt hier bei den Sparernden aber nicht an, weil Vermittler/-innen und Produktanbieter zuvor abbassieren. Günstiger sind ETFs, aber auch hier drohen Risiken und Fallstricke.

ETFs sind Investmentfonds mit zwei Besonderheiten: Sie werden an der Börse gehandelt und ihre Anlagestrategie besteht darin, einen bestimmten Index nachzubilden. Der Börsenhandel sorgt für minimale Kosten bei Kauf und Verkauf, die Indexgebundene Anlagestrategie für minimale laufende Kosten. Aktien-ETFs bilden z.B. die Entwicklung globaler Aktienindizes wie den MSCI All Country World oder FTSE All-World nach. Da die Aktienmärkte aber

auch Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Was spricht 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!

Unser Finanzexperte Hansjörg Hagenlocher informiert in diesem Vortrag über Vor- und Nachteile von ETFs und gibt praktische Tipps für die Anlage.

Do, 27.03., 17:30-19:00 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig
Bürgerhaus Nehren, Bohlstraße 2 und 4

Outdoor

251-87200

Kräuterwanderung

Heimische Blüten und Pflanzen entdecken und deren Heilwirkung kennenlernen!

Sabine Haug

Gerade jetzt im Frühjahr wollen wir unser Immunsystem auf Vordermann bringen. Die Natur überschüttet uns mit frischen Pflanzen, Blüten, Düften und einem satten Grün. Auch das wilde Triumvirat Brennnessel, Giersch, Löwenzahn sind für Selbstversorger das ganze Jahr über unerlässlich in Form von Tees, Pesto, Salat, Gemüse und Smoothies und versorgt uns mit Mineralien und Vitaminen. Neben unserer Entdeckungstour durch heimische Wiesen lassen wir uns begeistern von den Potentialen, die die Natur noch für uns bereithält, wie z.B. Wasser als Heilmittel. Durch die Anwendung von Wildpflanzen im täglichen Essensplan und Stressabbau in der Natur wird unsere Gesundheit kraftvoll gefördert. Im Kurs stellen wir ein hochwertiges „Wildes Salz“ her, lernen wie man ganz einfach Brennnesselchips herstellt und vieles mehr.

Ein Kräuter-Snack inklusive. Kurs findet bei jedem Wetter statt! Voraussetzung: gut zu Fuß mit festem Schuhwerk und wettergerechter Kleidung, kleiner Rucksack mit Sammeltüte, Getränk und kleines Vesper. Treffpunkt: Freizeitanlage/Wanderparkplatz Schwanholz in Nehren. Bitte mitbringen für das Wilde Salz: 200 g hochwertiges Meer- oder Steinsalz, mittlere Rührschüssel, Schnitzelklopfer aus Holz, Schreibzeug. Kräuter bringt die Referentin mit.

So, 27.04., 11:00-14:00 Uhr, 24,00 €
Schwanholz, 72147 Nehren



Yoga

251-87300

Hatha Yoga

Christl Voigtländer

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

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.03.
12 Termine, 144,00 €, Bürgerhaus
Nehren, Schwingbodenraum,
Bohlstraße 2 und 4

Vinyasa-Flow Yoga

Unterrichtssprache ist Englisch

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

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

251-87302

für Einsteiger/-innen geeignet,
ab 18 Jahren – Schnupperkurs
Ana Rosa Guardado Hernández
mittwochs 18:00-19:30 Uhr
ab 19.02., 4 Termine, 48,00 €,
Bürgerhaus Nehren, Trausaal,
Bohlstraße 2 und 4

251-87303

für Einsteiger/-innen geeignet,
ab 18 Jahren
Ana Rosa Guardado Hernández
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 02.04.
12 Termine, 144,00 €, Bürgerhaus
Nehren, Trausaal, Bohlstraße 2 und 4

Achtsamkeit

251-87304

Stressbewältigung & Resilienz

Impulsvortrag

Anja Abel

Im Alltag und Beruf ist der richtige Umgang mit Stress eine zentrale Fähigkeit für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dieser 2-stündige Impulsvortrag vermittelt anschaulich die Grundlagen der Stressbewältigung und zeigt, warum Resilienz – die innere Stärke – ein wesentlicher Faktor für persönliche Zufriedenheit ist. In einem praxisnahen Vortrag bekommen Sie konkrete Anregungen, wie Sie in stressigen Phasen gelassener und souveräner bleiben. Ein Praxisteil rundet den Kurs ab. Sie nehmen ein praktisches „Takeaway“ mit, das Ihnen hilft, erste Schritte im individuellen Stressmanagement umzusetzen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Do, 20.02., 17:00-19:00 Uhr, 16,00 €
Bürgerhaus Nehren,
Bohlstraße 2 und 4

251-87315

Mit Meditation zu innerer Balance

Sabine Fischer

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

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen, Meditationkissen oder Yogablock, warme Socken, Decke. Achtung: kein Kurs am 10.3.

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 17.02.
7 Termine, 84,00 €, Kindergarten
Florian, Turnraum, 72147 Nehren

NEU!

NEU!

Bewegung & Fitness

251-87320

Funktionelles Body-Workout

Susanne Drazdil

In abwechslungsreichen Kurseinheiten werden Fitness, Kraft, Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit ganzheitlich trainiert. Durch funktionelle Kräftigungsübungen für den gesamten Körper wird insbesondere die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur der Körpermitte angesprochen. Daneben wird die eigene Körperwahrnehmung geschult. Ein entspannendes Stretching rundet die Stunden ab. Bitte mitbringen: Fitnessmatte, Handtuch und Getränk. Achtung: kein Kurs am 19.05., und 07.07.,

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 17.02.

17 Termine, 136,00 €

**Kirschenfeldschule Nehren,
Turnhalle**

Mama-fit mit Baby

Fitnesskurs für Mütter mit Baby

Susanne Drazdil

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

251-87326

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 21.02.

**8 Termine, 64,00 €, Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum, Bohlstraße 2-4**



251-87327

freitags 10:45-11:45 Uhr, ab 21.02.

**8 Termine, 64,00 €
Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum,
Bohlstraße 2 und 4**

251-87328

freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 16.05.

**8 Termine, 64,00 €
Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum,
Bohlstraße 2 und 4**

251-87329

freitags 10:45-11:45 Uhr, ab 16.05.

**8 Termine, 64,00 €
Bürgerhaus Nehren,
Schwingbodenraum,
Bohlstraße 2 und 4**

251-87330

Outdoor – Fitness

Susanne Drazdil

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

Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Getränk wettergerechte Kleidung, feste Laufschuhe

donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab 26.06.

**5 Termine, 40,00 €
Viehmarkt Nehren**

251-87351

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

Angela Bodemer

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Isomatte und ein Getränk. Achtung: kein Kurs am 23.6.

montags 19:15-20:15 Uhr, ab 31.03.

**13 Termine, 104,00 €
Bürgerhaus Nehren, Schwingboden-
raum, Bohlstraße 2 und 4**

251-87356

Dance-Power

Angela Bodemer

Ein Kurs, bei dem Sie Energie über einen abwechslungsreichen Bewegungs-Mix auf fetzige Latin-Rhythmen und aktuelle Hits umsetzen können. Neben dem Spaß bei Bewegung und Tanz wird der Körper gestrafft und die Fettverbrennung angekurbelt. Abgerundet wird der Bewegungsmix mit einem Cooldown und Stretching. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken. Achtung: kein Kurs am 23.06.

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 31.03.

**13 Termine, 104,00 €, Bürgerhaus
Nehren, Schwingbodenraum,
Bohlstraße 2 und 4**

Sprache

251-87400

**Englisch Kurs für den Urlaub
und Small Talk A1/A2**

Helga Kansy PhD

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

dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab 18.02.

**15 Termine, 150,00 €, Bürgerhaus
Nehren, Bohlstraße 2 und 4**

Alle Veranstaltungen

für Nehren finden
sich laufend aktualisiert
hier online:



Offerdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Offerdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



Literatur

251-88005

Literatur im Gespräch

Kleingruppe

Dr. Herbert Kech

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

Termin: 17.02., 17.03., 28.04., 19.05., 23.06., jeweils 20:00-21:30 Uhr
60,00 €, Gemeindebücherei Offerdingen

Vortrag

251-88100V

NEU!

Starke Kinder – Starke Eltern

Wie Sie Ihr Kind für den Alltag stärken

Luise Baer

Wünschen Sie sich auch, dass Ihr Kind selbstbewusst und sicher durchs Leben geht? An herausfordernden Situationen wächst, statt daran zu zerbrechen? Doch wie können wir sie, als Eltern, Pädagogen

oder nahestehende Person, dabei unterstützen, mit den Herausforderungen des Alltags gut umzugehen? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie wertvolle Impulse und Strategien, die Ihnen dabei helfen, Ihr Kind stark zu machen. Und das Beste? Sie stärken direkt auch sich selbst. Sie erfahren, wie Mobbing im Keim erstickt werden kann und wie Sie ihr Kind davor schützen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie durch bewusste und empathische Kommunikation das Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken. Dabei legen wir großen Wert darauf, dass Sie das Warum hinter diesen Ansätzen verstehen, denn wenn Sie das Warum kennen, ergibt sich das Wie oft von allein. Darüber hinaus geben wir Ihnen praktische Tipps an die Hand, damit Ihr Kind lernt, mit Beleidigungen und Anfeindungen souverän umzugehen und sich in schwierigen sozialen Situationen behaupten kann.

Warum sollten Sie teilnehmen? Dieser Vortrag bietet Ihnen neben praxisnahen Informationen auch die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Gemeinsam erarbeiten wir Ansätze, wie Sie Ihre Kinder sicher und stark durchs Leben begleiten können. Zielgruppe: Alle Eltern und Erwachsene, die ihre Kinder bestmöglich auf die Herausforderungen des Alltags vorbereiten möchten. Anmeldung erforderlich.

Do, 13.03., 19:00-20:30 Uhr
5,00 €, Burghofhalle Offerdingen, Vereinszimmer

Outdoor

251-88101

Führung durch die Ofterdinger Mühle mit Mahlbetrieb

Hartmut Blaich

Die vhs bietet in Kooperation mit dem Verein Kulturdenkmal Ofterdinger Mühle e.V. am Sonntag, 6. Juli, eine Führung in der Ofterdinger Mühle an.

Die Ofterdinger Mühle ist eine ländliche Kleinmühle mit fünf Mahlgängen. Der Kernbau des Gebäudes datiert auf das Jahr 1420, ein größerer Umbau erfolgte 1629. Das Gebäude erfuhr keine Zerstörungen und ist daher in vielen Details eine Zeitreise durch die Baugeschichte und -technik seit dem Spätmittelalter. Darüber hinaus ist es eine lebendige Dokumentation von Wohnen und Arbeiten unter einem Dach. Noch bis in die 1980er Jahre wurde ein Mahlgang zum Schrotten von Viehfutter betrieben. Trotz des jahrzehntelangen Stillstands ist die Müllereitechnik noch vorhanden. Vier der fünf Mahlgänge laufen und auf einem kann derzeit gemahlen werden. Treffpunkt ist der Vorplatz vor der Mühle, Mühlstraße 26, in Ofterdingen.

Anmeldung erforderlich.

So, 06.07., 14:00-15:30 Uhr, 11,00 €
Vorplatz vor der Mühle, Mühlstr. 26, Ofterdingen

251-88102

Wildpflanzenführung

Auf den Spuren der jungen Wilden

Anneliese Braitmaier

Bärlauch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Spitzwegerich und Co. Erfahren Sie viel Wissenswertes über die Verwendung in der Küche, als Tee und als Pflegeprodukt und vieles mehr. Ein Pflanzenscript kann für 3,00 Euro erworben werden.

Treffpunkt: Parkplatz Ofterdinger Waldspielplatz Siebeneich.

So, 04.05., 16:00-18:30 Uhr, 20,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Ofterdinger Waldspielplatz Siebeneich

251-88107

Fahrsicherheitstraining E-Bike und Pedelec

Hartmut Blaich

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger-/innen und Wiedereinsteiger-/innen. Sie erhalten in dem 3-stündigen Training umfangreiches Hintergrundwissen und lernen damit Ihr E-Bike noch besser kennen. Dabei wird speziell auf die Bedürfnisse und das Können der Teilnehmenden eingegangen.

In Theorie und Praxis (richtiges Anfahren/ Absteigen, Abbiegen, Ausweichen, Bremsen, Kurvenfahren, Schalten usw.) werden zielorientiert Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und positiv erlebt. Am Ende sollen alle Teilnehmenden vor allen Dingen Spaß am Training und künftig noch mehr Sicherheit beim Pedelec-Fahren haben.

Hartmut Blaich ist ein ausgebildeter und erfahrener E-Bike Sicherheitstrainer.

Bitte mitbringen: fahrtüchtiges Pedelec (oder Fahrrad), Helm (ohne Helm ist die Teilnahme nicht möglich), der Witterung angepasste Kleidung, und etwas zu trinken. Treffpunkt: Burghofschule, Ofterdingen, Schulhof

Sa, 10.05., 14:00-17:00 Uhr, 31,20 €, **Treffpunkt: Burghofschule, Ofterdingen, Schulhof**

Alle Veranstaltungen

für Ofterdingen finden sich laufend aktualisiert hier online:



Kulinarische Streifzüge

251-88103

Vegetarische und vegane Brotaufstriche

Kulinarische Vielfalt

Anneliese Braitmaier

Selbst gemachte vegetarische und vegane Brotaufstriche werden immer beliebter. Wir bereiten im Kurs verschiedene individuell hergestellte Variationen mit Gemüse, Früchten, Kräutern, Nüssen, Käse, Quark, Butter, Frischkäse und noch vieles mehr zu. Wir backen auch eine schnelle Brötchen-Variation. 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.

Fr, 21.03., 19:00-22:00 Uhr**24,00 € + 12,00 € Materialgebühren****Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

251-88104

Wildpflanzenbüffet

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzenworkshop mit den Schätzen des Frühjahrs – Brennnessel, Giersch, Gundermann, Spitzwegerich und Co. Leckerer und pikantes bereiten wir mit verschiedenen Wildpflanzen des Frühjahrs zu z. B. Vorspeise, Suppe, Pesto, Quiche, Dessert, Sirup und vieles mehr. Außerdem stellen wir zum mit nach Hause nehmen Wildpflanzensalz und Wildpflanzenessig her. Die Wildpflanzen werden von der Kursleiterin mitgebracht. Ein Pflanzenscript kann für 3,00 Euro erworben werden. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Fr, 16.05., 19:00-22:00 Uhr**24,00 € + 15,00 € Materialgebühren****Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

251-88105

Türkische Küche

NEU!

3-Gänge-Menü

Filiz Akyol

Wir starten mit einer würzigen Linsensuppe, bevor im Hauptgang Izmir Köfte auf den Tisch kommt – saftige Hackfleischbällchen aus der Region Izmir, begleitet von aromatischem Bulgur mit Knoblauch und Tomaten, einer bunten Gemüsepfanne und einem frischen Salat aus Linsen, Gewürzgurken, Oliven und gemischtem Gemüse. Dazu lernen Sie, wie man Ayran, das erfrischende Joghurtgetränk, ganz einfach selbst herstellt. Den süßen Höhepunkt bildet „Kalbura Basma“, ein traditionelles Gebäck mit Walnüssen, serviert mit türkischem Tee. Zum Abschluss entdecken Sie die Kunst der Zubereitung von türkischem Mokka, der Ihnen einen Hauch Orient nach Hause bringt. Auf Wunsch können auch Raki, Efes (Bier) und Wein dazu getrunken werden (Kosten dafür werden im Kurs beglichen). 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!

Sa, 15.03., 17:00-21:00 Uhr**32,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten****Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

251-88106

Bratwürste selber machen

Ein Kurs auch für Männer

Peter Wagner

Entdecken Sie die Kunst der Bratwurstherstellung! Unser Kurs zeigt Ihnen, wie's geht. Von der Auswahl der Gewürze, dem geeigneten Fleisch bis hin zur Nutzung der verschiedenen Geräte erlernen Sie die Handgriffe zur Herstellung Ihrer eigenen Bratwürste. Wir werden Bratwürste in vier unterschiedlichen Geschmacksrichtungen herstellen, von klassisch bis scharf und auch mal mit Käse. Schweinefleisch, Gewürze, Därme...werden von Herrn Wagner mitgebracht. 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: Schürze, Geschirrtücher sowie ein Behältnis für Ihre Würste (ca. 1,5 kg).

Sa, 05.04., 14:00-17:00 Uhr
24,00 € + 17,00 € Materialgebühren
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

NEU!

Bitte mitbringen: Schere und falls vorhandenen Filznadeln.

Sa, 22.03., 14:30-17:00 Uhr, 21,00 €
Filsenbergstr. 12/1 in Offerdingen

251-88304

Weidenkugeln in Chaostechnik

Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet

Monika Frischknecht

Jeder Kursteilnehmer/-in stellt ca. 2-3 Kugeln her, die sowohl im Innen- als auch im Außenbereich sehr dekorativ zur Geltung kommen. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet, die in der Chaostechnik verflochten wird. Durchmesser der Kugeln: 30cm, 45cm, oder 60cm. Materialkosten von ca. 12,00 bis 18,00 € (je nach Kugelgröße) sind im Kurs zu bezahlen. Bitte robuste Kleidung und eigene Verpflegung mitbringen.

Fr, 28.03., 14:00-20:00 Uhr, 40,10 €
Burghofschule-Schule Offerdingen,
Werkraum im Erweiterungsbau

Handwerk und Kunsthandwerk

251-88200

Frühlingselfe aus Märchenwolle

Ingrid Blaich

Rechtzeitig zum Frühlingsanfang erwecken wir in Wickel- und Abbindechnik unsere Frühlingselfe zum Leben. Die ca. 15 bis 20 cm große Figur tanzt an einem Faden befestigt sanft in den Frühling hinein. Die Farben des Kleides und der Haare kann jeder selber wählen. Entsprechend der eigenen Frühlingsgefühle. Kursort: Filsenbergstr. 12/1 in Offerdingen. Materialkosten in Höhe von ca 9 Euro sind im Kurs zu bezahlen



Gesundheit & Bewegung

251-88306

Yoga – Ich bin in Bewegung

Peter Kaltenbach

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

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt und beweglich Sie sind oder wie gut Sie sich entspannen können. In jedem Lebensabschnitt kann man mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Yin-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanfte, angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrung mit Yoga ist nicht erforderlich. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga oder Fitnessmatte, Decke, Yoga-Rolle oder Yoga-Bolster.

Achtung: kein Kurs am 18.12.,

mittwochs 18:45-20:15 Uhr, ab 19.02.

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

251-88320

Pilates

Simone Kopp

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Aktive Körperanspannung mit kontrollierten, geführten Bewegungen führen zu mehr Körperwahrnehmung und einer Steigerung der Muskelkraft. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Stabilität, Balance und Beweglichkeit. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und

keinen Leistungsdruck. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

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

mittwochs 20:20-21:20 Uhr, ab 12.03.

10 Termine, 80,00 €

Zehntscheuer Ofterdingen



251-88324

Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

Lilo Wollny

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 20.02.

15 Termine, 120,00 €

Burghofhalle Ofterdingen

251-88350

Fitness für Männer

Dr. Uwe Jörgens

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 17.02.**15 Termine, 120,00 €****Burghofhalle Offerdingen**

251-88353

Fitness-Gymnastik

Susanne Freudemann

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

mittwochs 08:00-09:00 Uhr, ab 12.02.**13 Termine, 104,00 €****Evangelisches Gemeindehaus Offerdingen**

251-88355

Gesundheitsgymnastik 70 plus

Susanne Freudemann

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

Bitte mitbringen: Sportschuhe und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 09:05-10:05 Uhr, ab 12.02.**13 Termine, 104,00 €****Ev. Gemeindehaus Offerdingen****Bildung verschenken**

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

Stretching und Faszientraining

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und Faszientraining kann diesen Belastungen entgegenwirken. Hinweis für Teilnehmer: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und großes Handtuch/Duschtuch, besser zwei (eins zum Drauflegen, eins zum Arbeiten).

251-88360

Elena Ziegler

**donnerstags 18:15-19:15 Uhr, ab 13.03.,
14 Termine, 112,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

251-88361

Elena Ziegler

**donnerstags 19:15-20:15 Uhr, ab 13.03.
14 Termine, 112,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

251-88362

Tai Chi für Anfänger/-innen

Caren Schmidt

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

**montags 19:00-20:00 Uhr, ab 17.02.
12 Termine, 96,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

251-88363

Tai Chi für Fortgeschrittene

Caren Schmidt

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

**montags 20:10-21:40 Uhr, ab 17.02.
12 Termine, 144,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

Alle Veranstaltungen

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



Sprache

251-88402

Französisch

NEU!

Für Teilnehmer/-innen
mit wenig Grundkenntnissen

Raphaelle Hückstädt-Rivet
Möchten Sie Frankreich besser kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Dieser neue Kurs in Ofterdingen bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre (geringen) Französischkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Wir heißen Sie herzlich willkommen!

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Kursleiterin Frau Hückstädt statt, Mühlstr. 26, 72131 Ofterdingen.

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

**mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab 26.02.
15 Termine, 150,00 €
Mühlstr. 26, 72131 Ofterdingen**

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

