

Thema

longevity - langes Leben,
gutes Leben?

Sprachen
Kunst & Kultur
Beruf & Medien
fit & gesund
Gesellschaft



Talente fördern

Kleine Künstler ganz groß
beim Malen, Basteln und
Selbermachen.

Unser Engagement für die Gesellschaft basiert auf unseren strategischen Handlungsfeldern Gesundheit, Bildung und Vielfalt. Wir sind überzeugt, dass Bildung der Schlüssel ist, dass Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Dabei ist es uns wichtig, Projekte mit einem lokalen Bezug zu einem unserer Standorte zu fördern.

Aesculap AG - part of the B. Braun Group

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



Auf ein Wort

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule, fällt Ihnen auch auf, dass rund um Sie herum plötzlich alle Halbmarathon laufen oder Rennrad fahren? Sie kennen kaum noch jemanden ohne Fitnesstracker am Armgelenk und wissen plötzlich, was der VO₂max-Wert bedeutet?

Die Optimierung der eigenen Gesundheit nimmt für viele inzwischen einen hohen Stellenwert ein. Trends wie z.B. der Verzicht auf Alkohol stehen dabei nicht für eine neue Freudlosigkeit, sondern vielmehr für einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper. Kümmern wir uns also, nachdem wir von den verschiedenen Krisen der letzten Jahre so herausgefordert wurden, wieder mehr um uns selbst?

Tatsächlich geht es nicht um eine Entwicklung der letzten paar Jahre, sondern eher Jahrzehnte. Unterstützt von technischen Neuerungen und vielen neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen hat sich eine weltweite Bewegung mit dem Ziel des langen Lebens, longevity, formiert. Bewegung, Stressabbau, Ernährung, aber auch Lebenssinn, Engagement und soziale Kontakte sind der Schlüssel dazu. Anregungen und Vorbilder finden sich in allen Teilen der Welt, nämlich überall dort, wo besonders viele Hundertjährige scheinbar mühelos gesund und glücklich ihr Leben genießen. Deren Geheimnis(sen) wollen wir in diesem Semester auf den Grund gehen.

... und Sie können es sich schon denken: Die Volkshochschule bietet zu allen Bereichen etwas, auch außerhalb des aktuellen Semesters. Es wäre zu viel gesagt, dass unsere Angebote „lebensverlängernd“ wirken – aber gelogen ist es auch nicht.

Herzlichst, Ihr
Michael Postel
vhs-Leiter



Der Landkreis Tuttlingen hat viel zu bieten. Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Freizeit- und Kulturangebot, herrliche Natur und einzigartige Landschaften sowie attraktive Arbeitsplätze und hervorragende Beschäftigungsmöglichkeiten – all das macht das „Weltzentrum der Lebensqualität“ aus. Hier lässt es sich gut und lange leben! Und natürlich sind wir auch froh über das reichhaltige Weiterbildungsangebot im Landkreis. Für das Programm 2025 wünsche ich der Volkshochschule viel Erfolg und eine gute Resonanz!

Stefan Bär, Landrat



Landkreis
Tuttlingen

Weltzentrum der
Lebensqualität

Inhalt

Thema

Semesterthema: Seite 6 & 7
longevity - langes Leben, gutes Leben?

Tuttlingen

Gesellschaft • Politik • Umwelt

Politik • Psychologie • Geschichte	8
Erziehung • Pädagogik	11
Familie • Recht • Rat & Tat	12
Ökologie • Länderkunde & Studienreisen	14

Kunst • Theater • Kultur • Gestalten

Kunstexkursionen • Kunst- & Kulturgeschichte	18
Erinnerungskultur • Musikgeschichte(n)	21
Literatur • Schrift • Zeichnen • Malen	22
Kreatives Gestalten • Musik • Tanz	24

Gesundheit

Vorträge	30
Entspannung	32
Fitness & Gesundheit	35
Kulinarik & Genuss	39

Sprachen

Integrationskurse • Deutsch	40
Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch weitere Fremdsprachen	44 47

Berufliche Bildung • Digitale Medien

Künstliche Intelligenz • PC-Grundlagen & EDV	48
Bildbearbeitung • SAP • Soft Skills	52
Medienkompetenz • Digitale Medien für Ältere	55

junge vhs

Kids & Co	56
Teens & Co	59

vhs online

61

Spaichingen

Semesterthema • Mensch & Gesellschaft	68
Kultur & Kreatives Gestalten	71
Gesundheit	74
Sprachen	78
Karriere & Beruf • Digitale Medien	80
junge vhs	81

Trossingen

Semesterthema	84
Mensch & Gesellschaft	85
Kultur & Kreatives Gestalten	86
Gesundheit	90
Sprachen	95
Digitale Medien • junge vhs	97

Kreismgemeinden

Aldingen	100
Böttingen	100
Emmingen-Liptingen	101
Fridingen	102
Geisingen	103
Gosheim/Wehingen	104
Immendingen	106
Mahlstetten	109
Mühlheim	107
Neuhausen	109
Seitingen-Oberflacht	110
Wurmlingen	110

QM-System



Zertifizierte Qualität
Die vhs Tuttlingen ist nach AZAV zugelassen.



Vorstand

Vorstandsvorsitzender:

Wilfried Sauter

Vorstandsmitglieder kraft Amtes:

Oberbürgermeister Michael Beck

Landrat Stefan Bär

Bürgermeister Markus Hugger

Bürgermeisterin Susanne Irion

Bürgermeister Albin Ragg

Gewählte Vorstandsmitglieder:

Hildegard Kreidler · Gabriele Lemke ·

Gerhard Liehner · Ursula Schillinger

Unterrichten an der vhs



Lust zu unterrichten?
Wir freuen uns auf Sie!

Willkommen im Team

Sie verfügen über fundiertes Wissen und haben Freude an der Begegnung mit Menschen? Dann kommen Sie zur vhs!

Durch gezielte Fortbildungen wird Ihr pädagogisches Erfahrungsspektrum ständig erweitert.

Kontakt: Tel: 07461 96910
info@vhs-tuttlingen.de

v h s - T e a m

vhs-Leiter

Michael Postel



Mensch & Gesellschaft,
Gesundheit, Ernährung
Tel. 07461/9691-13
postel@vhs-tuttlingen.de

stellv. vhs-Leiter

Steffen Griesinger



Berufliche Bildung,
Ökologie, Länderkunde
Tel. 07461/9691-16
griesinger@vhs-tuttlingen.de

Verwaltungsleiterin

Lisa-Marie Geyer



Geschäftsstelle
Tuttlingen
Tel. 07461/9691-11
geyer@vhs-tuttlingen.de

Fachbereichsleiterin

Carina Schäfer



Kunst, Kultur,
kreatives Gestalten
Tel. 07461/9691-15
schaefer@vhs-tuttlingen.de

Fachbereichsleiterin

Susanne Bernert-Rehaber



Fremdsprachen
Tel. 07461/9691-14
bernert-rehaber@vhs-tuttlingen.de

Fachbereichsleiterin

Katharina Bartknecht



Deutsch als
Fremdsprache
Tel. 07461/9691-22
bartknecht@vhs-tuttlingen.de

Verwaltungsmitarbeiterin

Renate Müller



Geschäftsstelle
Tuttlingen
Tel. 07461/9691-12
mueller@vhs-tuttlingen.de

Verwaltungsmitarbeiterin

Antje Richter



Geschäftsstelle
Tuttlingen
Tel. 07461/9691-18
richter@vhs-tuttlingen.de

Fachbereichsleiter

Dr. Jens Kistenfeger



Geschäftsstelle
Trossingen
Tel. 07425/91067
kistenfeger@vhs-tuttlingen.de

Verwaltungsmitarbeiterin

Gabi Appenzeller



Geschäftsstelle
Trossingen
Tel. 07425/91066
appenzeller@vhs-tuttlingen.de

Fachbereichsleiterin

Margrit Winker



Geschäftsstelle
Spaichingen
Tel. 07424/92172
winker@vhs-tuttlingen.de

Verwaltungsmitarbeiterin

Anja Elgner



Geschäftsstelle
Spaichingen
Tel. 07424/92171
elgner@vhs-tuttlingen.de

Fachbereichsleiterin
Esther Engelking



Integrationskurse
Spaichingen
Tel. 07424/9052626
engelking@vhs-tuttlingen.de

Fachbereichsleiterin
Katerina Macova



Integrationskurse
Tuttlingen
Tel. 07461/1713010
macova@vhs-tuttlingen.de

Pädagogische Assistenz
Anastasia Simmank



Integrationskurse
Tuttlingen
Tel. 07461/1713010
simmank@vhs-tuttlingen.de

Projektkoordinatorin
Polina Ohnmacht



Integrationskurse
Tuttlingen
Tel. 07461/1713010
ohnmacht@vhs-tuttlingen.de

Verwaltungsmitarbeiterin
Ellen Sigwart



Integrationskurse
Tuttlingen
Tel. 07461/1713010
sigwart@vhs-tuttlingen.de

Verwaltungsmitarbeiterin
Tanja Stricker



Integrationskurse
Tuttlingen
Tel. 07461/1713010
stricker@vhs-tuttlingen.de

vhs-AußenstellenleiterInnen

Dietmar Burkert (Aldingen), Petra Zimmermann (Emmingen-Litptingen), Karin Ost (Fridingen), Swetlana Hettinger (Gosheim-Wehingen), Heike Fritsch (Immendingen), Uwe Steinbächer (Mühlheim), Iris Winter (Neuhausen), Franziska Ott (Seitingen-Oberflacht), Claudia Blum (Wurmlingen)

Info

Tuttlingen

Schulstraße 6 78532 Tuttlingen
 Telefon (0 74 61) 9691-0
 Telefax (0 74 61) 969120
 E-Mail: info@vhs-tuttlingen.de

Öffnungszeiten

Mo. 14:00-17:00 Uhr
 Di. 14:00-17:00 Uhr
 Mi. 14:00-17:00 Uhr
 Do. 14:00-18:00 Uhr
 Fr. 08:30-14:00 Uhr

Spaichingen

Marktplatz 19/1 78549 Spaichingen
 Telefon (0 74 24) 92171
 Telefax (0 74 24) 92173
 E-Mail: spaichingen@vhs-tuttlingen.de

Öffnungszeiten

Mo. 09:30-12:00 Uhr
 Di. 09:30-12:00 Uhr 14:00-17:00 Uhr
 Mi. 14:00-17:00 Uhr
 Do. 09:30-12:30 Uhr 15:00-18:00 Uhr
 Fr. 09:00-12:00 Uhr

Trossingen

Jakob-Hohner-Platz 1 78647 Trossingen
 Telefon (0 74 25) 91066
 Telefax (0 74 25) 91068
 E-Mail: trossingen@vhs-tuttlingen.de

Öffnungszeiten

Mo. 15:00-18:00 Uhr
 Di. 15:00-18:00 Uhr
 Mi. 09:30-12:30 Uhr
 Do. 14:00-17:00 Uhr
 Fr. 09:30-12:30 Uhr

Bitte beachten Sie unsere jeweils aktuellen Öffnungszeiten auf vhs-tuttlingen.de

vhs-Konto: Kreissparkasse Tuttlingen IBAN: DE79 6435 0070 0000 0226 62 BIC: SOLADES1TUT



- | | |
|---|--|
| 1 vhs-Geschäftsstelle, Schulstraße 6 | 13 Schillerschule, Königstraße 44 |
| 2 vhs-Kolleg, In Wöhrden 6 | 14 MediFit Gesundheitsstudio, Weimarstr. 66/2 |
| 3 vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustraße 7 | 15 Parkplatz Donauwiesen (Stuttgarter Straße) |
| 4 vhs-Integrationsbüro + vhs-Kursräume, Königstraße 7 (Eingang Honbergstraße) | 17 Haus der Senioren, Honbergstraße 10 |
| 5 Fritz-Erlers-Schule (grünes Gebäude), Mühlenweg | 20 Haus der Schüler, Mühlenweg 15/1 |
| 6 Kreissporthalle, Mühlenweg 27 | 21 Busbahnhof (ZOB) - gegenüber Volksbank |
| 7 Schrotenschule, Bruderhofstraße 36 | 22 Stadthalle, Königstr. 39 |
| 8 Albert-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8 | 23 Landratsamt, Werderstraße |
| 9 Ludwig-Uhland-Realschule, Sporthalle, Werderstr. 15 | 24 Evangelisches Gemeindehaus, Gartenstr. 1 |
| 10 Hermann-Hesse-Realschule, Jahnstraße 5 | 25 J.-Peter-Hebel-Schule, Semmelweisstr. 70 |
| 11 Schildrain-Schule, Berliner Ring 20 | 26 TuWass Freizeitbad, Mühlenweg |
| 12 Grundschule, Im Holderstöckle 5a | 27 Mühlau-Sporthalle, Mühlenweg (neben TuWass) |
| | 28 Kulturhaus, Stockacher Str. 5/1 |

1. Anmeldung

Eine Anmeldung für Kurse, Seminare und Exkursionen ist unbedingt vor Beginn notwendig. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs angenommen. Anmeldungen können in den vhs-Geschäftsstellen und Außenstellen abgegeben werden. Eine Anmeldung kann persönlich, schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail und online über die vhs-Homepage erfolgen und ist verbindlich. Ein Rücktritt ist dann lediglich nach den geltenden Bedingungen (siehe 5.) möglich.

Anmeldebestätigungen erhalten Sie **nur per E-Mail**. Bitte schauen Sie auch im Spam-Ordner nach. Wenn ein Kurs ausfällt oder verlegt werden muss, erfolgt die Benachrichtigung per SMS, E-Mail oder postalisch. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Teilnahme- und Geschäftsbedingungen Bestandteil des Vertrags. Bei Vorträgen aus der Reihe *themen & ansichten* in der Tuttlinger Stadthalle empfiehlt sich der vergünstigte Kartenerwerb bei der Ticketbox sowie an weiteren Vorverkaufsstellen.

2. Bezahlung

Die Gebühren für Kurse, Seminare und Exkursionen werden mit der Anmeldung fällig. Die Gebühr kann bar oder per Lastschrift entrichtet werden. Zur sicheren und bargeldlosen Abwicklung des Gebühreneinzugs (Infos: S. 104) benötigt die vhs Tuttlingen ein **SEPA-Lastschriftmandat**. Sonst muss die Gebühr bei den vhs Geschäftsstellen in Tuttlingen, Spaichingen oder Trossingen bar entrichtet werden. Barzahlung ist in den vhs-Außenstellen nicht möglich. In der Kursgebühr sind die Kosten für Lehrbuch, Unterrichtsmaterial oder andere Materialien in der Regel nicht enthalten.

3. Gebührenermäßigung

Auf Nachweis und formlosen Antrag kann bei Vorliegen entsprechender Gründe (z. B. Arbeitslosigkeit, Sozialhilfe-, Tafeladenberechtigung) Gebührenermäßigung durch die Leitung der vhs gewährt werden (bis zu 50%, maximal 50,00 € pro Kurs). **Familienpass-Inhaber/innen** der Stadt Tuttlingen erhalten gegen Vorlage eines gültigen Nachweises 50% Ermäßigung (bis max. 70,00 € im Jahr) und **Seniorenpass-Inhaber/innen** 40% Ermäßigung (bis max. 70,00 € im Jahr) auf die Kursgebühren. Gebührenermäßigung (30%) erhalten Familienpass-Inhaber/innen der Gemeinde Wurmlingen.

4. Bedingungen für das Zustandekommen eines Kurses

Die vhs kann Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl absagen. Bereits bezahlte Gebühren werden in diesem Fall zurück erstattet. Im Einvernehmen mit den Teilnehmenden können auch höhere Gebühren vereinbart oder die Anzahl der Kursabende gekürzt werden. In der Regel umfasst eine Kleingruppe 7–10, bei Gesundheits- und Kochkursen bis 13 Teilnehmende. Die vhs behält sich vor, die Mindest- oder Höchstteilnehmerzahl im Bedarfsfall zu verändern.

5. Rücktritt

Der Rücktritt von einer Anmeldung ist bis **eine Woche (7 Tage) vor Veranstaltungsbeginn** möglich. Bei kurzfristiger Abmeldung (1 bis 6 Tage vor Veranstaltungsbeginn) werden 50 % der Kursgebühr erhoben. Am Veranstaltungstag und danach ist eine Rückerstattung der Kursgebühr nicht mehr möglich. Der Rücktritt muss persönlich oder schriftlich in einer der vhs-Geschäftsstellen erfolgen. Telefonische Abmeldung oder Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht rechtswirksam.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

Das Nichterscheinen im Kurs/Seminar gilt nicht als Abmeldung, folglich ist die volle Gebühr fällig.

Für **Fahrten, Studienreisen, Kochkurse und Prüfungen** gelten besondere Rücktrittsbedingungen: ab 7 Werktagen vor Veranstaltungstermin wird die volle Gebühr fällig, wenn nicht anders ausgeschrieben.

6. Absage einer Veranstaltung seitens der vhs

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfalls eines Kursleitenden oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

7. Studienfahrten und Exkursionen

Bei Studienfahrten und Exkursionen tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die üblichen Regelungen des Reiseveranstalters und der Leistungsträger.

1-tägige Exkursionen werden kostendeckend kalkuliert. Ohne **fristgemäße Abmeldung** (7 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn oder wie bei der Ausschreibung ausgewiesen) bleibt die Zahlungspflicht bestehen, auch wenn keine Teilnahme an der Exkursion erfolgt. Ersatzperson kann gestellt werden.

8. Ferien

Während der Schulferien und an Feiertagen findet kein Unterricht statt, wenn nicht ausdrücklich etwas anderes angegeben wird.

9. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Sollte eine Bestimmung dieser Vereinbarung ganz oder teilweise unwirksam sein oder ihre Rechtswirksamkeit später verlieren, so soll hierdurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt werden. Abweichend ausgehandelte Vereinbarungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind.

10. Datenschutz

Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden bei online-Anmeldung durch digitale Sicherheitssysteme verschlüsselt und an uns übertragen. Unsere Webseiten sind durch technische Maßnahmen gegen Beschädigungen, Zerstörung oder unberechtigten Zugriff geschützt. Die mit der Anmeldung erhobenen Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke und Serviceleistungen (z.B. Kurswerbung, Abrechnung, Bestätigungen, Mahnungen, Absagen, Teilnehmerlisten) der vhs Tuttlingen verwendet. Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen Rechnung getragen. Auf Verlangen erhält der Betroffene Auskunft über seine gespeicherten Daten.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: dsb@logo-type.net

Die Datenschutzbestimmungen können Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-tuttlingen.de/datenschutz oder in unseren Geschäftsstellen einsehen.

Mit der Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle unsere früheren ihre Gültigkeit.

Im Regelfall erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Bitte vermerken Sie bei Anmeldung Ihren Kursbeginn.

Unterrichtsfreie Tage:

Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen ist unterrichtsfrei, wenn nichts anderes vereinbart wurde.

Osterferien:	Mo, 14. April bis Sa, 26. April 2025
Pfingstferien:	Di, 10. Juni bis Fr, 20. Juni 2025
Sommerferien:	Do, 31. Juli bis Sa, 13. September 2025
Kein Unterricht (Brückentag/Feiertag):	Fr, 28. Februar bis Fr, 03. März 2025 und Fr, 30. Mai 2025

Die beweglichen Ferientage können von Schule zu Schule unterschiedlich sein. **Bitte beachten Sie örtliche Abweichungen der Ferientermine.**

Februar

Dienstag, 28.01.2025,
Konzert: Auf neuen Wegen mit dem Etwas Anderen Chor
Lena Bäuerle, Seite 27

Samstag, 15.02.2025,
Kunstgeschichte(n) für Kids
Carina Schäfer, Seite 57

Dienstag, 18.02.2025,
Schloss und Park Charlottenburg – barocke Pracht und grüne Oase in Berlin
Ulrich Feldhahn, Seite 19

Donnerstag, 20.02.2025,
English breakfast and small talk
Nadin Bühler, Seite 45

Samstag, 22.02.2025,
Frühlingshaftes Töpfern mit Kindern
Pia Gratz, Seite 98

Dienstag, 25.02.2025,
Yves Saint Laurent in Paris - Mode und Kunst
Andrea Welz, Seite 19

März

Mittwoch, 12.03.2025,
Vom Traum zur Realität
Joachim Schreijäg, Seite 69

Donnerstag, 13.03.2025,
Was ist ein "Smart Home"? Das intelligente Zuhause einfach erklärt
Michael Esslinger, Seite 100

Donnerstag, 13.03.2025,
Akupressur-Punkte klopfen und halten
Christina Saupp, Seite 74

Donnerstag, 13.03.2025,
Tuttlinger Stolpersteine - Kunst und Erinnerung
Carina Schäfer, Seite 21

Freitag, 14.03.2025,
Luise Adolpha Le Beau
Cristina Haigis, Seite 87

Sonntag, 16.03.2025,
Eine kleine Portion Kunst - Malen, Modellieren, Formulieren
Norbert Schmitt, Seite 110

Dienstag, 18.03.2025,
Das soziale Gehirn – Beziehungen stärken für ein langes, erfülltes Leben
Stefanie Vomhof, Seite 31

Mittwoch, 19.03.2025,
SRI LANKA
Dr. Rolf Beck, Seite 15

Mittwoch, 19.03.2025,
Der geheimnisvolle Park von Bomarzo
Andrea Welz, Seite 20

Donnerstag, 20.03.2025,
Grundlagen der Digitalfotografie
Uwe Sonnenschein, Seite 89

Donnerstag, 20.03.2025,
Wirksam kommunizieren - damit das Wichtige ankommt
Natascha Hirt, Seite 9

Freitag, 21.03.2025,
Kuba: Zwei Seiten eines wunderbaren Landes - Ein persönlicher Reisebericht
Hanns-Peter Tümmler, Seite 110

Montag, 24.03.2025,
Meine viereckigen Eltern und ich
Harald Maier, Seite 102

Montag, 24.03.2025,
Naturschutz im eigenen Garten
Martin Jung, Seite 86

Dienstag, 25.03.2025,
Dein eigenes kleines Kräuterbeet
Sandra Geiger, Seite 81

Freitag, 28.03.2025,
Nachhaltige Mobilität im ländlichen Raum – wie kann dies gelingen?
Prof. Dr.-Ing. Wilko Manz, Seite 14

Montag, 31.03.2025,
Gut zu(m) Fuß
Claudia Erhard, Seite 90

April

Dienstag, 01.04.2025,
Dein eigenes kleines Kräuterbeet
Sandra Geiger, Seite 81

Mittwoch, 02.04.2025,
Endlich Entspannt durch Stressmanagement
Ingrid Hermle, Seite 104

Montag, 07.04.2025,
Sonnenstrom vom Balkon – alles über steckerfertige Photovoltaikgeräte
Katharina Baudis, Seite 70

Montag, 07.04.2025,
Zur Lage der Bundeswehr
Heiko von Dittfurth, Seite 85

Dienstag, 08.04.2025,
Multitasking vermeiden für mehr Fokus und Langlebigkeit
Stefanie Vomhof, Seite 8

Mittwoch, 09.04.2025,
Spuren der Diktaturen
Arno Specht, Seite 70

Donnerstag, 10.04.2025,
Resilienz - Meine mentale Stärke!
Annette Reichmann, Seite 100

Donnerstag, 10.04.2025,
Auf Schienen durch die USA
Martin Häffner, Seite 86

Freitag, 11.04.2025,
Baden-Baden: glanzvolles „Bad von Welt“
Ulrich Feldhahn, Seite 18

Samstag, 26.04.2025,
Der Tuttlinger Friedhof
Armin Zepf, Seite 13

Sonntag, 27.04.2025,
Erlebnisswanderung BUND für Familien: Streuobstwiesen im Jahreskreis
Dr. Anton Uhl, Seite 70

Sonntag, 27.04.2025,
Trossinger Literaturtage - Gute-Nacht-Geschichten für Erwachsene
Ralf Sorg, Seite 87

Dienstag, 29.04.2025,
Wiesenbesuch am Zundelberg
Kerstin Ginzel, Seite 70

Dienstag, 29.04.2025,
Körpersprache - Wie wirken wir auf andere?
Natascha Hirt, Seite 9

Dienstag, 29.04.2025,
Blick hinter die Kulissen der Firma Storz & Bickel GmbH
Seite 11

Mai

Dienstag, 06.05.2025,
Websites mit Wordpress für private Nutzer, Vereine und Gewerbetreibende
Uwe Sonnenschein, Seite 97

Donnerstag, 08.05.2025,
Fit im Kopf - Wege zu geistiger Gesundheit im Alter
Dr. Andreas Ragoschke-Schumm, Seite 69

Freitag, 09.05.2025,
Das wohlige Gruseln geht weiter: Wein - so spannend wie ein Krimi
Oliver Kircher, Seite 87

Freitag, 09.05.2025,
Luise Adolpha le Beau: Renommierte Komponistin und Pianistin aus Baden-Baden im 19. Jahrhundert
Cristina Haigis, Seite 22

Samstag, 10.05.2025,
Nachhaltigkeit im heimischen Wald
Klaus Butschle, Seite 86

Mittwoch, 14.05.2025,
Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?
Elias Schempf, Seite 61

Mittwoch, 14.05.2025,
Auf der Jagd nach Banksy – weltweit
Andrea Welz, Seite 20

Donnerstag, 15.05.2025,
Blick hinter die Kulissen: Die Firma wbt automation GmbH & Co. KG
Simon Wißmann, Seite 70

Donnerstag, 15.05.2025,
Richtig vorsorgen
Matthias Henn, Seite 85

Donnerstag, 22.05.2025,
Reisende berichten: Hurtigruten
Franz Schuhmacher, Seite 71

Juni

Montag, 02.06.2025,
Zwischen Fürsorge und Freiheit
Renate Ehrenfried, Seite 71

Mittwoch, 04.06.2025,
Markus Lüpertz - Folgerungen
Anna-Maria Ehrmann-Schindlbeck, Seite 21

Donnerstag, 05.06.2025,
Wanderungen durch Alt-Spaichingen
Peter Schuhmacher, Seite 70

Mittwoch, 25.06.2025,
Blick hinter die Kulissen: Die Firma Spaichinger Nudelmacher GmbH
Maximilian Seeburger, Seite 70

Langes Leben - Gutes Leben?

**Longevity als Trend, Gesundheit als Lifestyle
Wie alt wollen wir werden - und wie wollen wir alt werden? - Podiumsgespräch**

Wie alt wollen wir werden - und wie wollen wir alt werden? Der alte Traum der Menschheit, das Alter zu überlisten, rückt mit technischem und medizinischem Fortschritt ein Stückchen näher. Weltweit wird mit viel Aufwand, Geld und Optimismus experimentiert, Alterung aufzuhalten oder zumindest weiter zu verlangsamen. "Longevity" ist inzwischen weit mehr als eine hohe Lebenserwartung, das Streben nach gesundem Älterwerden hat längst eine neue Qualität erreicht, die uns auch ethisch, politisch und ökonomisch vor neue Herausforderungen stellt. In diesem Podiumsgespräch diskutieren Mediziner/innen, Ethiker/innen und Ökonom/innen über den Wert des langen Lebens - und darüber, was mit heutigen Mitteln bereits möglich ist und wo man trotz bester Voraussetzungen heute auch an Grenzen stößt



Foto: AdobeStock

TU30012V: Podiumsgespräch

Do, 08.05.2025, 20:00-22:00 Uhr
Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
Ohne Gebühr

In Kooperation mit dem Klinikum Tuttlingen und der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen

Eternal You - Vom Ende der Endlichkeit

Kino-Event im Scala

Menschen aus aller Welt nutzen digitale Dienste, die mit Künstlicher Intelligenz Tote „zum Leben erwecken“. Der Film begleitet die Pioniere und ersten Nutzer dieser Technologie, zum Beispiel Joshua, der Tag und Nacht mit dem digitalen Klon seiner verstorbenen ersten Liebe chattet und sie auf diesem Wege an seinem Alltag teilhaben lässt oder Jang Ji-Sung, die mit dem VR-Klon ihrer verstorbenen 7-jährigen Tochter kommuniziert. Die Erfinder der Dienste lehnen jede Verantwortung für die tiefgreifenden psychologischen Folgen dieser Erfahrungen ab. Zahlreiche Wettbewerber hoffen auf einen lukrativen Markt, da religiöse und kollektive Trauerformen an Relevanz verlieren. Ist das der Anfang vom Ende der Endlichkeit?



Vor dem Film begrüßen wir Sie in der Bar des Scala-Kinos zu einem Sekt (bzw. alkoholfreien Alternative) und freuen uns darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

TU11507BT

Mo, 31.03.2025, 19:15 Uhr
Scala Kinopalast, In Wöhrden 1
Gebühr: 10,00 €, inkl. einem Glas Sekt bzw. alkoholfreien Getränk
Sektempfang ab 19:15 Uhr, Filmstart 20.00 Uhr
Karten nur an der Kasse

Psychologie des Gelingens

Die komplexeste Welt, in der sich Menschen je haben zurecht finden müssen, macht wissenschaftliche Orientierungshilfe nötig - gerade, wenn es um "Glück" und das eigene Empfinden dazu geht. Die Referentin nimmt Sie mit auf einen wissenschaftlich fundierten Ausflug in die Welt unserer Gefühle und unseres Gehirns und stellt unterhaltsam psychologische und neurologische Zusammenhänge dar. Dazu gehören auch die Besonderheiten unseres Gehirns, das uns (öfter als man denkt) auf falsche Spuren führt. Der Vortrag ist gespickt mit alltagstauglichen Tipps und wird mit leichter Hand vorgetragen.

TU1061V: Abendseminar

Do, 13.03.2025, 20:00-21:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Ursula Stachow
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Vom Ende her denken: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben?

Wir Menschen wissen um die Endlichkeit unseres Lebens, aber wir neigen dazu, sie zu verdrängen. Der Vortrag möchte dazu einladen, sich mit dem Thema Tod und Verlust auseinanderzusetzen und die Chancen zu entdecken, die sich bieten, wenn wir uns auf unsere eigene Vergänglichkeit einlassen. Denn der Tod ist ein Lehrmeister, der uns helfen kann, unser Leben in einem ganz neuen Licht zu betrachten und bewusster zu leben. Im Anschluss an den Vortrag wird es Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.



Foto: privat

Susanne Kroggel ist Trauerbegleiterin und Trauerrednerin. Claudius Fischer ist Theologe und Trauerredner.

TR10171CT: Abendseminar

Mo, 17.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Claudius Fischer, Susanne Kroggel
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gesundheits-Apps

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler. Ob 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. Der Vortrag setzt sich mit den digitalen Anwendungen im Gesundheitsbereich auseinander und gibt einen umfassenden Überblick über die Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer und von Gesundheits-Apps.

TU30030WT: Online-Vortrag

Mi, 14.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Clara Hilgemann
Gebühr: 7,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

Ikigai - Der "Sinn"-Baustein des langen Leben

Wenn man in Japan Menschen fragt, was für ein langes Leben zuträglich ist, ist häufig von ikigai die Rede. Dieses Konzept wird mit "Sinn des Lebens" nur unzureichend übersetzt, aber kann und soll im Alltag helfen, seinem Leben einen Sinn zu geben. Kommen Sie mit auf eine Reise in die Ferne, um dann wieder ganz bei sich, bei Ihren Zielen und Ihrem ganz persönlichen ikigai zu landen.

TU30013V: Abendseminar mit Anmeldung

Di, 08.04.2025, 20:00-22:00 Uhr
Stadtbibliothek, Lesecafé, Schulstr. 6
Referent: Michael Postel
Gebühr: 5,00 €

Lebenswerte und gesunde Stadt Tuttlingen

Lebenswerte und gesunde Stadt Tuttlingen
Kann eine Stadt zur Gesundheit ihrer Einwohner/innen beitragen - und welches Potential hat Tuttlingen dazu? Die Stadt an der Donau gilt als lebenswert, doch vorhandene Bebauung und natürliche Gegebenheiten bestimmen den Rahmen. Welche Projekte sind bereits in Arbeit und welche neuen Erkenntnisse beeinflussen Stadtplanung heute? Hat sich der Blick der Städteplaner in den letzten Jahrzehnten verändert - und wenn ja, wie? **Florian Steinbrenner, Baudezernent der Stadt Tuttlingen**, zeigt Perspektiven, Möglichkeiten und Herausforderungen einer gesundheitsfördernden Stadtplanung auf. Begleiten Sie ihn bei einem kurzen Impuls zu Stadtplanung in Tuttlingen, gefolgt von einem geführten Spaziergang durch die Stadt. Bei starkem Regen findet der Austausch im Kursraum statt.

TU30040

Fr, 21.03.2025, 14:00-16:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Florian Steinbrenner, Stadt Tuttlingen
Ohne Gebühr, um Anmeldung wird gebeten.

Biohacking: „Dein Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

Was steckt hinter dem Trend Biohacking? In diesem Vortrag lernst du die Grundlagen und Ziele dieser innovativen Methode kennen. Erfahre, wie du mit kleinen Veränderungen in Ernährung, Bewegung, Schlaf und mentalem Training deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern kannst - praktisch, effektiv und für den Alltag geeignet - praxisnah und wissenschaftlich fundiert.



Eisbäder Kur- und Bäder GmbH Bad Dürkheim

TU30303V

Do, 20.03.2025, 19:00-19:45 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referentin: Kathrin-Anna Ziegler
Ohne Gebühr, **um Anmeldung wird gebeten**
Veranstaltung in Kooperation mit der Kur- und Bäder GmbH Bad Dürkheim

Neue Herausforderungen für Männer und ihre Gesundheit

In einer Gesellschaft, in der die Lebenserwartung stetig steigt, sind Männer gefordert, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Oft träumen sie von einem langen Leben, ohne ausreichend die Grundlagen dafür zu legen. Eine Schlüsselrolle spielen Ernährung, Bewegung und das psychosoziale Umfeld. Die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern liegt hinter der Frauen. Um dies zu ändern bzw. den Anforderungen an den modernen Mann gerecht zu werden, sollten Männer sich intensiver mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und die Förderung der mentalen Gesundheit sind essenzielle Faktoren zur Leistungsfähigkeit und langfristigen Absicherung der Leistungskraft des Mannes für sich und die Familie. Neben den Schlüsselthemen werden die Stärkung des psychischen Wohlbefindens und die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, indem Männer diese Aspekte in ihr Leben integrieren können dargestellt, damit Männer ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern können.

Der erfahrene Referent - Ganzheitstherapeut und Heilpraktiker - stellt in diesem Seminar ein natürliches, logisches und einfach funktionierendes System vor, das 1x1 der Männergesundheit.



Foto: privat

TU30018C: Abendseminar

Mi, 14.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Positiv ins Älterwerden gehen - eine wissenschaftliche Fiktion oder empirisch belegbar?

Das Älterwerden ist heute eine Erfahrung, die sich grundlegend verändert hat – geprägt von neuen Chancen, aber auch von Herausforderungen. Während ältere Generationen heute funktional und kognitiv leistungsfähiger sind als je zuvor und innovative Vorstellungen über das eigene Altern entwickeln, nimmt gleichzeitig die Phase der „unhealthy life expectancy“ zu. Besonders im sehr hohen Alter zeigt sich eine wachsende Fragilität, die mit einer verstärkten Häufung von Erkrankungen einhergeht. In diesem Vortrag werfen wir einen differenzierten Blick auf das subjektive Erleben des Alterns: Welche Methoden gibt es, um das subjektive Altern zu messen? Wie verändert sich das subjektive Erleben des Alterns im Laufe des Lebens? Welche Rolle spielt es für die Vorhersage von Gesundheit und Lebensqualität im Alter?

Der Seniorprofessor Netzwerk Altersforschung, Universität Heidelberg, Psychologe und Buchautor Prof. Dr. Wahl erläutert, wie Wissenschaft und persönliche Perspektiven zusammenkommen, um neue Wege für ein erfülltes und bewusst gestaltetes Altern aufzuzeigen.



Foto: privat

SP10001CT: Abendseminar

Di, 18.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Aula
Referent: Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Psychologe, Altersforscher
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Wann ist ein Leben ein glückliches und gutes?

Ein Psychologe gibt Antwort

Wann ist ein Leben glücklich? Wann ist es gut? Was muss man dafür tun, um ein gutes Leben zu führen? Der weitgereiste Psychologe Martin Pellegrini hat weltweit Menschen beim Glücklichein beobachtet und seine Schlüsse daraus gezogen. Ob Nepal, Thailand, Singapur, USA oder im weltberühmten Schwarzwald - überall hat er danach gesucht: nach den glücklichen Menschen und ihrem guten Leben. Seit über 10 Jahren steht er tagein tagaus Ratsuchenden zur Seite, die in seine Praxis kommen. Über 1500 sind es mittlerweile. Was können wir aus der Praxis eines Psychologen über ein gutes Leben lernen?



Foto: privat

TR10700T: Abendseminar

Do, 20.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Dipl. Psychologe Martin Pellegrini
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Von Jungbrunnen und Vergänglichkeit: Alter und Altern in der Bildenden Kunst

Dem Semesterthema folgend, untersucht der Referent anhand ausgewählter Beispiele von der Renaissance bis in die Gegenwart das Thema des Alter(n)s in der Kunst. Dabei steht der Wunsch nach ewiger Jugend neben einer schonungslosen Darstellung von Altersspuren, die künstlerische Verjüngung neben dem Schönheitsideal der menschlichen Reife.

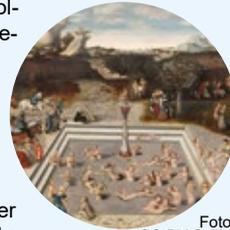


Foto: CC BY Saikko

TU20318TW

Do, 27.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Tip

Baden-Baden
Glanzvolles „Bad von Welt“
siehe Seite 18

Für ein langes glückliches Leben: Stress lass nach

Unter dem Motto "Stress lass nach..." werden Ihnen in unserem Vortrag umfassende Strategien vorgestellt, mit denen Sie zu mehr Gelassenheit finden können, um Burnout rechtzeitig vorzubeugen und Depressionen aktiv entgegen zu wirken, mit dem Ziel für ein langes und glückliches Leben. Erfahren Sie, wie Sie Stressfaktoren effektiv erkennen, bewältigen und Lösungswege aus der Stressfalle finden können. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Welt der Heilpflanzen, die Sie auf ihrem Weg zur inneren Harmonie begleiten können und Ihre psychische Robustheit unterstützen. Dieses Seminar ist ideal für alle, die sich nicht länger dem Stress unterwerfen wollen, ihre seelische und körperliche Gesundheit aktiv fördern möchten und eine harmonische Work-Life-Balance anstreben."

FD30003CT: Abendseminar

Fr, 23.05.2025, 19:30-20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Musikraum, EG
Leitung: Sabine Rebholz, Entspannungspädagogin, Ulrich Rebholz, Phytopraktiker
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Philosophie als Weg zum glücklichen Leben?

Lebensglück bei den Stoikern und Epikureern

„Wir brauchen keine Götter und keine Philosophie, um unser Glück zu erreichen!“ So scheint die Philosophie des Hellenismus (Epikureismus und Stoizismus) auf die großen, bekannten Systeme der Antike (Platon und Aristoteles) zu antworten. Epikureer und Stoiker leiten eine äußerst folgenreiche Wendung im Verständnis der Philosophie selbst ein: Nicht mehr eine Schau der Wahrheit, nicht mehr die Suche nach jener perfekten Tätigkeit, die den Göttern ähnelt, sondern das Philosophieren wird zu einer Hilfe in den alltäglichen Entscheidungen. Die Vernunft zeigt mir nun, was ich zu wählen oder meiden haben, damit ich mein Glück erreiche. Sind somit diese Philosophien des Hellenismus nicht etwa den vielen Ratgebern ähnlich, die wir heute am Kiosk finden – und unser Leben zu verbessern versprechen? Wir werden die Glücksversprechen der wichtigsten Philosophen in Griechenland und Rom kritisch beobachten und somit unseren eigenen Blick schärfen dahin schärfen, was zu einem glücklichen Leben verhilft.

Dr. Giovanni Panno ist Gymnasiallehrer und Lehrbeauftragter für Fachdidaktik Philosophie/Ethik an der Universität Tübingen. Er forscht seit vielen Jahren an verschiedenen europäischen Universitäten zur antiken sowie Praktischen Philosophie.

TR10163T: Abendseminar

Do, 03.04.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Giovanni Panno
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Hinweis auf eine passende Veranstaltung unsers langjährigen Kooperationspartners, der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen:

„Christians for future“ – Die christliche Botschaft als Motivation für ein gutes und nachhaltiges Leben

So zu leben, dass unser Lebensstil eine gute Zukunft (für alle Menschen) ermöglicht, macht Sinn. Die biblisch-christliche Botschaft hat hierfür eine ganze Menge guter Ideen und Impulse parat. Sie ist geradezu ein Aufruf zu einem nachhaltigen, also zukunftsfähigen Lebensstil. Dies soll anhand konkreter biblischer Texte und den sich daraus ergebenden christlichen Grundwerten vorgestellt und besprochen werden. Darüber hinaus setzen wir uns mit zentralen Aussagen der vielbeachteten Umweltzenylikla „Laudato si“ von Papst Franziskus auseinander. Und schließlich schauen wir, welche Einstellungen und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten sich daraus ergeben können – für einen gemeinsamen Weg in eine gute Zukunft! Neben den inhaltlichen Impulsen ist Raum für gemeinsames Gespräch.

TU10006VT

Do, 13.03.2025, 19:30-21:00 Uhr
Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
Referent: Otmar Wetzel, Lehrer und Theologe Ohne Gebühr
In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen und Pax Christi

1

Gesellschaft
Politik, Recht
Geschichte
Pädagogik
Psychologie
Philosophie
Religion
Länderkunde
Wissenschaft
Ökologie

”

Seit jeher beschäftigen sich die Menschen mit der Frage, wie sie leben wollen. Da es, soweit mir bekannt, dafür immer noch keine allgemeingültige Antwort gibt, bieten wir Ihnen ein paar Anregungen und diskutieren auch Fragen rund um das Ende des Lebens. Wollen wir mit „longevity“ nur den Tod möglichst weit von uns schieben? Oder können wir unser Leben und das unserer Angehörigen in allen Abschnitten „gut“ gestalten und müssen vielleicht gar nicht so sehr aus Angst vor dem Ende, sondern aus Freude am Augenblick unser Leben verbringen? Natürlich werden auch wir keine einfache Antwort finden – aber ihr vielleicht ein bisschen näherkommen. Außerdem finden Sie hier viele praktische Hilfen und Anleitungen, um Ihren Alltag im Beruf, zusammen mit Kindern, mit Tieren, im Handwerk und mit Technik zu meistern. Werden Sie aktiv und nehmen Sie die Dinge in die Hand! Oder Sie reisen mit uns (bzw. unserem Reisepartner) in ferne Länder oder, auf den Spuren der Vergangenheit, in nahe Orte mit dem Geschichtsverein. Was das „gute Leben“ also ausmacht, bleibt Ihnen überlassen. Wir glauben jedenfalls, dass ein wichtiger Teil aus Aktivität und dem Austausch mit anderen Menschen besteht, und dass „Sinn“ und eine gute Portion Zuversicht dem Leben Halt geben. Dann können wir auch Krisen – egal ob politischer oder persönlicher Art – bewältigen.



Michael Postel, Fachbereichsleiter Gesellschaft & Politik

Bundestagswahl 2025

Kandidat/innenvorstellung zur Bundestagswahl

Podiumsgespräch



Foto: pixabay

Die Wahl zum 21. Deutschen Bundestag soll als vorgezogene Neuwahl am 23. Februar 2025 stattfinden. Hierfür stehen auch Kandidatinnen und Kandidaten der verschiedenen Parteien aus unserem Wahlkreis Rottweil-Tuttlingen zur Wahl. Wer vertritt zukünftig Ihre Interessen - die der Bewohner im Landkreis Tuttlingen - im Deutschen Bundestag? Bilden Sie sich selbst eine Meinung! Auf diesem Podiumsgespräch präsentieren Ihnen die Kandidatinnen und Kandidaten Vorschläge für die Entwicklung unserer Region und werben um Ihre Stimme. Dazu haben Sie die Möglichkeit, selbst Fragen an die Kandidatinnen und Kandidaten zu richten: Schicken Sie diese bitte bis einschließlich 05. Februar 2025 an redaktion.tuttlingen@schwaebische.de

TU10201V

Do, 06.02.25

19:00-21:00 Uhr

Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
Moderation: Matthias Jansen und Dorothea Hecht, Gränzbote Redaktion Tuttlingen
freier Eintritt

Kooperation mit dem Heimatforum Tuttlingen, der Europa-Union, dem Rittergartenverein, der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) und dem GRÄNZBOTEN

vhs-Service: Infos zur Bundestagswahl

Am 23. Februar 2025 wird der neue Bundestag gewählt. Bilden Sie sich eine Meinung, gehen Sie wählen! In Ihrer jeweiligen Stadt oder Gemeinde finden Sie außerdem Möglichkeiten, sich als Wahlhelfer/in einzubringen. Demokratie lebt vom Mitmachen - sonst machen es die anderen. Weitere Veranstaltungen zur Bundestagswahl finden Sie u.a. bei der Landeszentrale für politische Bildung auf: www.lpb-freiburg.de/bundestagswahl-2025



Foto: pixabay

Philosophie

Wege zur Philosophie

Wahrheit und Weisheit, Kritik und Besinnung

Von der Auseinandersetzung mit der Philosophie erhoffen wir, Ordnung in und Überblick über unser Denken zu bekommen: „Was kann ich wissen, was darf ich hoffen, was soll ich tun, und was ist der Mensch?“ (Immanuel Kant). Im Kurs werden Denker/innen der Kultur- und Geistesgeschichte porträtiert, Begriffe erläutert und kulturgeschichtliche Hintergründe beleuchtet. Dabei treten auch die drängenden Fragen unserer Gegenwart immer wieder in den Mittelpunkt der Überlegungen. Die lebendige Diskussion wird im Kurs gepflegt.

TU10813

6 mal freitags:

21.02., 14.03., 28.03., 11.04., 09.05., 23.05.2025

09:15-11:15 Uhr, Kleingruppe

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Paul Wachter

Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

Ikigai - Der "Sinn"-Baustein des langen Leben

Wenn man in Japan Menschen fragt, was für ein langes Leben zuträglich ist, ist häufig von ikigai die Rede.

Dieses Konzept wird mit

"Sinn des Lebens" nur

unzureichend übersetzt,

aber kann und soll im All-

tag helfen, seinem Leben

einen Sinn zu geben. Kom-

men Sie mit auf eine Reise in die

Ferne, um dann wieder ganz bei sich, bei Ihren Zielen und Ihrem ganz persönlichen ikigai zu landen.

TU30013V: Abendseminar mit Anmeldung

Di, 08.04.2025, 20:00-22:00 Uhr

Stadtbibliothek, Lesecafé, Schulstr. 6

Leitung: Michael Postel

Gebühr: 5,00 €



Foto: pixabay

Tip

Lebenswerte und gesunde Stadt Tuttlingen

Mit Florian Steinbrenner, Baudezernent der Stadt Tuttlingen

siehe Seite 7

Psychologie des Gelingens

Die komplexeste Welt, in der sich Menschen je haben zurecht finden müssen, macht wissenschaftliche Orientierungshilfe nötig - gerade, wenn es um "Glück" und das eigene Empfinden dazu geht. Die Referentin nimmt Sie mit auf einen wissenschaftlich fundierten Ausflug in die Welt unserer Gefühle und unseres Gehirns und stellt unterhaltsam psychologische und neurologische Zusammenhänge dar. Dazu gehören auch die Besonderheiten unseres Gehirns, das uns (öfter als man denkt) auf falsche Spuren führt. Der Vortrag ist gespickt mit alltagstauglichen Tipps und wird mit leichter Hand vorgetragen.



Foto: privat

TU10612V: Abendseminar

Do, 28.05.2025, 20:00-21:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Referentin: Ursula Stachow

Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Multitasking - Die Mär von Effizienz Vom guten Umgang mit Aufgabenflut

In einer Welt voller Ablenkungen erscheint Multitasking oft als unvermeidlich – doch es ist ein Mythos, dass wir dadurch produktiver sind.

Weitere Informationen, siehe Seite 31

TU30014C: Abendseminar

Di, 08.04.2025, 20:00-21:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Referentin: Stefanie Vomhof

Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Das soziale Gehirn – Beziehungen stärken für ein langes, erfülltes Leben

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, soziale Verbindungen zu pflegen – sie sind essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Langlebigkeit. Dieser Workshop beleuchtet die enge Verbindung zwischen zwischenmenschlichen Beziehungen, emotionaler Gesundheit und einem langen, erfüllten Leben.

Weitere Informationen, siehe Seite 31

TU30015C: Abendseminar

Di, 18.03.2025, 20:00-21:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Referentin: Stefanie Vomhof

Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Ich fühle viel - Hochsensibilität erkennen und leben

Sie reagieren deutlich empfindlicher auf Geräusche, Gerüche oder andere Sinneseindrücke als andere Menschen und fühlen sich im Alltag häufig überfordert? Sie nehmen Stimmungen anderer Menschen intensiv wahr und haben ein starkes Harmoniebedürfnis? Sie werden von Ihrem Umfeld als „zu empfindlich“ beschrieben und fühlen sich oft unverstanden? Dann besteht die Möglichkeit, dass Sie hochsensibel sind. 15 bis 20 Prozent aller Menschen nehmen mehr Reize auf als andere und verarbeiten diese intensiver. Diese erhöhte Sensibilität ist eine wertvolle Veranlagung, die einen bedeutenden Beitrag für unsere Gesellschaft leistet: Empathie, eine tiefe Verbundenheit zur Natur, ganzheitliches und vorausschauendes Denken, Kreativität und ein ausgeprägter Gerechtigkeits-sinn sind nur einige der Fähigkeiten, die Hochsensiblen zugeschrieben werden. Häufig wird diese besondere Gabe von den Betroffenen nicht bemerkt, als Last empfunden oder gar versucht zu unterdrücken - denn: Die immer komplexer werdenden Anforderungen des Alltags, die überwältigende Flut an Informationen und Möglichkeiten sowie fehlende Phasen der Regeneration führen dazu, dass sich hochsensible Menschen permanent überlastet, ausgebrannt und „anders“ fühlen. Selbstzweifel, Rückzug und psychische Erkrankungen können die Folge sein.



Foto: privat

Corinna Dank, Heilpraktikerin für Psychotherapie und selbst hochsensibel, beleuchtet in diesem Vortrag die zahlreichen Facetten der Hochsensibilität und ermutigt dazu, diese vermeintliche Last als Gabe zu entdecken, zu bewahren und in ihrer ganzen Fülle zu leben. Dieser Vortrag eignet sich für alle Interessierten.

TU10602V: Abendseminar
Fr, 21.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referentin: Corinna Dank
Gebühr: 12,00 €
Anmeldung erforderlich

Körpersprache - Wie wirken wir auf andere?

Auch wer nicht spricht, kommuniziert - in Form von Gestik, Mimik, Körperhaltung, Habitus und anderen bewussten oder unbewussten Äußerungen des Körpers. Welche Auswirkungen hat die Körpersprache auf andere? Wie wird man durch Gesten oder einen bestimmten Habitus wahrgenommen? Im Seminar werden Alltagssituationen in Beruf und Privatleben analysiert und besprochen.



Foto: privat

TU10703W
Di, 29.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
live-online zu Haus
Referentin Natascha Hirt
Gebühr: 12,00 €, pro Teilnehmer/in

Wirksam kommunizieren - damit das Wichtige ankommt

Kommunikation ist ein wichtiger Erfolgsfaktor in unserer schnelllebigen Zeit, in der wir uns flexibel auf unterschiedliche Menschen und Situationen einstellen müssen, um Vertrauen aufzubauen, Empathie zu zeigen oder um unsere Ziele zu erreichen. Folgende Themen kommen zur Sprache: Wie wirkt unsere Art zu kommunizieren? Was kann schief laufen? Auf welche Dinge muss man achten? Wie kann man sicherstellen, dass die Botschaft, die man sendet, auch ankommt oder gehört wird?

TU10704W
Do, 20.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Natascha Hirt
Gebühr: 12,00 €, pro Teilnehmer/in

Die mentale Kraft der Pferde in Pädagogik, Coaching und Therapie Mitmachvortrag

Pferde lesen unsere Körpersprache und Energie. Pferde können ausgleichend und stimmungsaufhellend wirken. Warum ist das so? Wie können wir davon lernen? Wie reagieren Pferde auf uns und was sagt das über uns selbst aus? Welche Entwicklungsimpulse können uns die Pferde geben?



Foto: pixabay

Diesen Fragen gehen wir in einem theoretischen und praktischen Teil nach. Danach wird verständlich sein, warum das Wesen Pferd in Coachings, Erlebnispädagogik oder Therapie so wertvoll ist. Nach einer Einführung in das Herdenverhalten und die Körpersprache der Pferde geht es in die Begegnung mit den Pferden und anschließender Besprechung der Erlebnisse. Die Teilnehmer haben die Wahl, entweder aktiv oder beobachtend mit zu machen. Keine Reitkenntnisse erforderlich - ohne Reiten Bitte mitbringen: funktionale robuste Kleidung, die dreckig werden darf und geschlossene Schuhe
Bitte beachten: KEINE Leckerli mitbringen

Für beide Kurse gilt:
Emmingen-Liptingen, Seite an Seite mit Pferden, Neuhauser Straße 4
Kleingruppe
Leitung: Barbara Matt, Dipl.-Sozialpädagogin (BA) Reiththerapeutin
Gebühr: 25,00 €, **Anmeldung erforderlich**

TU10701TB
Sa, 12.04.2025, 14:00-16:00 Uhr
TU10702TB
Sa, 26.04.2025, 14:00-16:00 Uhr

Tipp

Vom Traum zur Realität:
Mein Arbeitsalltag mit Pferd, Pflug und Kutsche
vhs in Spaichingen, siehe Seite 69



Foto: AdobeStock

Vokabeltraining Vokabeln lernen - nie mehr vergessen

Für diesen Kurs wurde eine neue Lernsoftware entwickelt, die es ermöglicht, Vokabeln spielerisch und effektiv zu erlernen. Dazu wurden neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung und des Gedächtnisstrainings kombiniert mit dem traditionellen 6 Fächer-Karteikartenprinzip. Der Spielfaktor sorgt für Spaß und höhere Motivation. Dies wiederum beflügelt die Lernergebnisse. Anhand von 9 unterschiedlichen Vokabelspielen werden die Vokabeln trainiert. Zwischen jedem Spiel gibt es ein Pausenspiel, um die Konzentration zu stärken. Die in den Spielen verwendeten Vokabeln werden selbst eingegeben, das heißt, es werden nur die Vokabeln trainiert, die tatsächlich gelernt werden sollen. Im Kurs werden Lernsoftware und Tricks zum Lernen vorgestellt. Verwendet wird das Programm voc-to-brain in der 6, überarbeiteten und verbesserten Version. Teilnehmende erhalten die Software auf CD. Die Software läuft ab Windows 7 (nicht Mac oder Linux).
Voraussetzung: Kinder können lesen und schreiben.

Für beide Kurse gilt:
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 20,00 €, für Schüler/innen
1 Elternteil und 1 Kind: 30,00 €
Software im Preis enthalten

TU10715J: für Schüler/innen mit Eltern
Mo, 17.03.2025, 17:30-19:30 Uhr
TU10716J: für Schüler/innen mit Eltern
Mo, 02.06.2025, 17:30-19:30 Uhr

Depressionen in heutiger Zeit Definition, Abgrenzung, Behandlung

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, bleiben jedoch oft missverstanden. In diesem Vortrag erklärt der Psychiater Dr. Frieder Böhme verständlich und praxisnah, was Depressionen sind, wie sie diagnostiziert und von anderen psychischen Erkrankungen unterschieden werden. Sie erfahren, welche Ursachen und Risikofaktoren es gibt, wie moderne Behandlungsansätze und Präventionsmöglichkeiten aussehen und wie Angehörige Betroffene unterstützen können.



Foto: pixabay

TU10611V: Abendseminar mit Anmeldung
Di, 11.02.2025, 19:30-21:00 Uhr
Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
Referent: Frieder Böhme, Arzt für Psychiatrie und Neurologie
Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung über KEB Tuttlingen:
Tel. 07461/96598020 oder über
info@keb-tuttlingen.de.
Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen (KEB)





Geschichtsverein
für den Landkreis Tuttlingen

Der Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen führt Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule durch. Sie sind für alle Interessenten offen, Mitglieder des Geschichtsvereins erhalten Ermäßigungen. Bei Exkursionen, die mit dem Bus geplant sind, ist die Teilnahme nur mit dem Bus möglich.

Exkursion: Müllheim im Markgräfler-Land - Stadtführung und Museum

Die Stadt Müllheim wurde erstmals 758 in einer St. Galler Urkunde erwähnt. Müllheim gelangte mit der Herrschaft Badenweiler über die Zähringer 1444 an die Markgrafen von Hachberg-Baden. 1727 wurde der Ort Sitz eines markgräflich-badischen Amtes und 1810 zur Stadt erhoben. Müllheim hatte im 19. Jahrhundert eine starke jüdische Gemeinde. Das Markgräfler-Museum ist in einem frühklassizistischen Stadtpalais untergebracht. Es präsentiert in einem historischen Weinkeller die Geschichte des Weinbaus. Weitere Abteilungen befassen sich mit der Geologie und der Archäologie der Region, der Kunst in der südlichen Oberrheingegend und der Regionalgeschichte des Markgräflerlandes seit dem ausgehenden Mittelalter.



Foto: wikipedia

TU11101X: Bus-Exkursion

Sa, 29.03.2025, 07:45 Uhr
Treffpunkte:
07:45 Uhr Trossingen, Busbahnhof
07:55 Uhr Spaichingen, Busbahnhof
08:15 Uhr Tuttlingen, Landratsamt (Werderstraße)
Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster, Kreisarchivar
Gebühr: 50,00 €
Mitglieder Geschichtsverein: 46,00 €
Anmeldung bei der vhs: 07461-96910
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Vortrag „Napoleon und Württemberg“

Am Beginn des 19. Jahrhunderts stand Württemberg am Abgrund und es hätte nicht viel gefehlt, dass Napoleon es für immer von der Landkarte verschwinden ließ. Was dann aber geschah, war das genaue Gegenteil - das süd-deutsche Land erhielt vom Kaiser der Franzosen den machtpolitischen Rückhalt der Erhebung zum Königreich und enorme territoriale Zugewinne! Parallel dazu zog Napoleon jedoch die Ressourcen Württembergs erbarmungslos für seine Feldzüge heran; allein in Russland verloren 1812 über 20.000 Landeskinder ihr Leben. Der durchgehend bildbete Vortrag des Napoleon-Experten Thomas Schuler lässt die württembergische Politik, die Schlachten sowie das oftmals bittere Erleben der Bevölkerung vor dem inneren Auge auf dramatische Weise auferstehen. Der Vortrag findet im Anschluss an die Mitgliederversammlung des Geschichtsvereins für den Landkreis Tuttlingen statt.

TU11102V: Führung

Do, 10.04.2025, 20:00 Uhr
Landratsamt, Bahnhofstr. 100, Sitzungssaal
Leitung: Thomas Schuler, Historiker und Buchautor
Ohne Gebühr
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Exkursion: Mutzig im Elsass

Stadt und Fort Kaiser Wilhelm II.

Mutzig geht auf eine Gründung von König Rudolf von Habsburg zurück. Sehenswürdigkeiten sind u.a. das Untere Tor, das 1746 erbaute klassizistische Rathaus, die Synagoge aus dem Jahre 1787 und das Rohan-Schloss, ein Barockschloss des 17. Jahrhunderts, das den Straßburger Fürstbischöfen aus der Familie Rohan als Wohnsitz diente. Kaiser Wilhelm II. ließ das Fort Mutzig zur Sperrung der Rheinebene gegen französische Angriffe 1893 errichten. Das Fort bildete eine der modernsten und größten Panzerfestungen vor dem Ersten Weltkrieg. 6.500 Soldaten waren nötig um diese riesige Festung zu verteidigen. Der Rundgang zeigt u.a. Mannschaftsräume, Lazarett, Beobachtungsstände, Schützengräben und eine Panzerbatterie.

TU11103X: Bus-Exkursion

Sa, 17.05.2025, 07:30 Uhr
Treffpunkte:
07:30 Uhr Tuttlingen, Landratsamt (Werderstraße)
07:50 Uhr Spaichingen, Busbahnhof
08:00 Uhr Trossingen, Busbahnhof
Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster, Rainer Keilbach
Gebühr: 67,00 €
Mitglieder Geschichtsverein: 63,00 €
Anmeldung bei der vhs: 07461-96910
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Exkursion Archäologie im Landkreis Tuttlingen: Der Lupfen

Der ‚König der Baar‘ hat seinen Namen in landschaftlicher Hinsicht wahrlich verdient. Nun aber offenbart der Lupfen bei Talheim einige archäologische Besonderheiten, welche die Namensgebung auch in historischer Hinsicht bestätigen. Die Exkursion zu Wällen, Gräben, Grundrissen vergangener Gebäude, merkwürdigen „Vorburgen“ aber auch Zeugen früherer Landwirtschaft wird manch Überraschendes aufzeigen. Die hochmittelalterliche Burg auf dem Lupfen war Stammsitz der Herren von Lupfen. Sie wurde 1377 zerstört; Exkursion mit dem Archäologen Dr. Christoph Morrissey; eine Veranstaltung des Kreisarchiv- und Kulturamts.
Treffpunkt:
14.00 Uhr Landratsamt Tuttlingen (Werderstraße)
14.30 Uhr Wanderparkplatz am Lupfen



Foto: CC BY SA W. Biselli

TU11104X: Exkursion

Fr, 23.05.2025, 14:00 Uhr
Leitung: Dr. Christoph Morrissey, Dr. Hans-Joachim Schuster, Kreisarchivar
Ohne Gebühr
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Führung „Auf den Spuren der historischen Wasserversorgung von Mühlheim“

Die Führung mit Stadtarchivar Ludwig Henzler führt auf den Spuren der historischen Wasserversorgung der Stadt Mühlheim. Schon im Mittelalter kam die Wasserversorgung Mühlheims aus der Brunnenstube. 1867 erfolgte eine Neuplanung durch den Oberbaurat Ehmann. Vom Stadtbrunnen am Rathaus aus geht es der Leitung entlang zu dem Quellbereich von sieben Quellen. Sichtbar sind noch die alte Deuchelgrube, die zwanzig alten Schächte und die Wasserstube.

TU11105X: Exkursion

Fr, 06.06.2025, 14:00 Uhr
Treffpunkte:
14.00 Uhr Landratsamt Tuttlingen (Werderstraße)
14.30 Uhr Rathaus Mühlheim
Leitung: Ludwig Henzler, Stadtarchivar von Mühlheim
Ohne Gebühr
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Historisch-Literarische Wanderung auf Pilgerpfaden rund um Renquishausen

Die historisch-literarische Wanderung auf Pilgerpfaden mit der Autorin Notburg Geibel, dem Dekanatsreferenten Hans-Peter Mattes und Kreisarchivar Dr. Hans-Joachim Schuster startet bei der Pfarrkirche Renquishausen. Von dort führt die Wanderung zur idyllisch gelegenen Mariengrotte und zur Judas-Thaddäus-Kapelle, die als Zeichen der Dankbarkeit für die Heimkehr aus der Kriegsgefangenschaft erbaut wurde. Bildstöcke und Feldkreuze säumen den Weg. Ein Abstecher zum 1991 vom Heimatverein restaurierten Geigersbrunnen ist eingeplant; Streckenlänge ca. 6,5 km; eine Veranstaltung des Kreisarchiv- und Kulturamts.

TU11106X: Exkursion

Fr, 25.07.2025, 13:30 Uhr
Treffpunkt:
13.30 Uhr Landratsamt Tuttlingen (Werderstraße)
14.00 Uhr Pfarrkirche Renquishausen
Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster, Kreisarchivar
Ohne Gebühr
Fahrt mit Fahrgemeinschaften
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Führung durch die Ausstellung „Der Bauernkrieg 1525“

Die Ausstellung dokumentiert die vielfältigen Abhängigkeiten der ländlichen Bevölkerung vor rund 500 Jahren. Sie zeigt auf, wie sich die Bauern in der östlichen Baar, auf dem Heuberg und an der oberen Donau an der großen Aufstandsbewegung 1525 beteiligten. Die Ausstellung wird vom 28. Juli bis 12. September im Landratsamt gezeigt.

TU11107X: Führung

Do, 07.08.2025, 17:00 Uhr
Landratsamt, Bahnhofstr. 100, Foyer
Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster
Ohne Gebühr
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Archäologie im Landkreis Tuttlingen: Die Schanzen aus dem Spanischen Erbfolgekrieg 1704

Begleitend zum Buch „Archäologie im Landkreis Tuttlingen – neue Funde, spannende Entdeckungen“, das im Frühjahr 2025 erscheint, werden noch sichtbare oberirdische archäologische Fundstellen im Landkreis Tuttlingen besichtigt.



Foto: wikimedia CC 0

Die Exkursion führt zu den Schanzen, die im Jahre 1704 während des Spanischen Erbfolgekriegs angelegt wurden. Solche in Zickzacklinie verlaufenden Schanzen mit Wall und Graben verlaufen beim „Knopfmacher“, oberhalb von Bergsteig Richtung Buchheim und zwischen Neuhausen und Worndorf. Eine Veranstaltung des Kreisarchiv- und des Kulturamts.

TU11108X: Exkursion

Fr, 22.08.2025, 13:30 Uhr
Treffpunkt: 13.30 Uhr Landratsamt Tuttlingen (Werderstraße)

Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster
Ohne Gebühr

**Fahrt mit Fahrgemeinschaften
In Kooperation mit dem Geschichtsverein
für den Landkreis Tuttlingen**

Tipp

Kunstgeschichte am Vormittag

siehe Seite 20

Geschichte

Tuttlingens Stadtgeschichte kompakt

Der große Stadtbrand von 1803 war für Tuttlingen wohl ein prägender Einschnitt in der Geschichte der Stadt. Der Honberg, die Donau, das klassizistische Rathaus und die Stadtkirche mit der schönsten Jugendstilfassade in Süddeutschland sind Wahrzeichen geworden. Im 19. Jahrhundert hat sich die Stadt allmählich zum „Weltzentrum der Medizintechnik“ und heute zum bedeutendsten Wirtschaftsstandort in der Region entwickelt.

Der Referent beschreibt in diesem Seminar die Stadtgeschichte Tuttlingens vor und nach dem Stadtbrand, überrascht aber auch „alte“ Tuttlinger/innen mit wenig bekannten Anekdoten über diese Stadt.



Foto: CC BY-NC-SA Tuttlinger Haus

TU11109C: Abendseminar mit Anmeldung

Mi, 04.06.2025, 19:00-21:15 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Mathias Schwarz
Gebühr: 9,00 €

Tipp

Wanderungen durch Alt-Spaichingen

vhs in Spaichingen, siehe Seite 70

Erziehung & Pädagogik

Der Babysitter-Pass für Jugendliche ab 14 Jahren

In diesem Workshop können Jugendliche ihr Wissen über die Entwicklung und Pflege von Babys und Kleinkindern erweitern. Sie lernen sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder, den Umgang mit Notfallsituationen und die Rahmenbedingungen eines Babysitter-Jobs kennen. Mit Abschluss des Workshops erhalten die Jugendlichen den sogenannten Babysitter-Pass und damit die Möglichkeit, in die Babysitter-Vermittlung des Kinderschutzbundes aufgenommen zu werden.



Foto: pixabay

TU10620L

4 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
17:30-20:00 Uhr

Dt. Kinderschutzbund OV-Tut, Möhringer Str. 8
Leitung: Stephanie Jany, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Heidi Schadt

Gebühr: 30,00 €, **Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit dem
Kinderschutzbund Tuttlingen e. V.**

Stillvorbereitungskurs – kompetent stillen von Anfang an

Stillen ist die natürliche Art dein Baby zu ernähren – warum also einen Stillvorbereitungskurs, wenn das Stillen so natürlich ist? Ganz einfach - Babys stillen intuitiv, Mütter aber müssen das Stillen erst „lernen“, da es eine sozial erlernte Fähigkeit ist. Eine Stillvorbereitung macht das „Lernen“ nach der Geburt einfacher, um kompetent in die Stillzeit zu starten. Wir besprechen die Milchbildung, die Auswirkungen des Stillens, den Stillstart, Stillen nach Bedarf, eine gute Stillpraxis, Stillpositionen, Stillmythen, und vieles mehr. Auch Partner*innen sind herzlich willkommen.

TU10621

Mi, 09.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Astrid Weber, zertifizierte Bindungsorientierte Familienbegleiterin®
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Workshop: Entspannte Beikostzeit

Die Vorfreude auf die Beikostzeit ist oft groß, aber oft stehen viele Fragen im Raum und die Sorge, etwas falsch zu machen. Die Beikost ist ein wichtiger Entwicklungsschritt und sollte in erster Linie individuell zur Familie passen und Spaß machen. Dafür schauen wir den Beikoststart, geeignete sowie ungeeignete Lebensmittel, das kindliche Essverhalten, die Sicherheitsregeln, die Allergieprävention und vieles mehr genauer an.



Foto: privat

TU10622

Sa, 10.05.2025, 09:30-12:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Astrid Weber, zertifizierte Bindungsorientierte Familienbegleiterin®
Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

Baby- und Kleinkindschlaf verstehen

Schlafen wie ein Baby – ein Satz, der vermuten lässt, dass Babys super schlafen und nachts nicht aufwachen. Doch wie schläft denn eigentlich ein Baby oder ein Kleinkind? Und welche Erwartungen gibt es? Wie sieht die kindliche Schlafentwicklung aus und was ist daran besonders? Und wie war das eigentlich mit dem Durchschlafen? Wir sprechen außerdem über eine sichere Schlafumgebung, die Einschlafbegleitung und was es mit einem Alptraum oder Nachtschreck auf sich hat.

TU10623

Sa, 05.04.2025, 09:30-11:30 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
Leitung: Astrid Weber, zertifizierte Bindungsorientierte Familienbegleiterin®
Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

Digitale Medien im Unterricht

Möchten Sie in Ihrem Unterricht die technischen Möglichkeiten, die Ihnen zum Beispiel die vhs zur Verfügung stellt, besser nutzen und erfahren, wie Sie damit nicht nur den Unterricht gestalten, sondern sich auch das Leben leichter machen können? In diesem Seminar werden wir den Einsatz der digitalen Tafeln, Dokumentenkamera und Co besprechen und praktische Online-Dienste kennenlernen, aber auch über die Tücken der Technik sprechen.

TU10632

Mi, 12.03.2025, 18:30-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Steffen Griesinger
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Blick hinter die Kulissen

In der **Kategorie „Blick hinter die Kulissen“** besuchen wir Firmen, Einrichtungen und besondere Orte im Kreis Tuttlingen und zeigen die Vielfältigkeit und Innovationskraft unserer Region. Wenn Sie auch einen Blick hinter die Kulissen gewähren wollen, dann melden Sie sich gerne unter: info@vhs-tuttlingen.de

Blick hinter die Kulissen der Firma Storz & Bickel GmbH

Von einer Garagenfirma zum Weltmarktführer mit Millionenumsatz? Das gibt es auch in Tuttlingen! Der Firma Storz & Bickel gelang es, aus einer kleinen Idee ein florierendes Geschäft zu machen. Mit ihren patentierten „Heißluftzeugern“ können Heilkräuter schonend inhaliert werden, ohne dabei Verbrennungsschadstoffe zu erzeugen. Dadurch eignen sich die Geräte auch für den medizinischen Einsatz und erfreuen sich weltweit großer Beliebtheit. Bei diesem „Blick hinter die Kulissen“ besuchen wir den neuen Firmensitz in Tuttlingen, um die Erfolgsgeschichte dieses Unternehmens genauer zu erkunden.



Foto: privat

TU10920X

Di, 29.04.2025, 14:00-15:30 Uhr
Tuttlingen, STORZ & BICKEL GmbH
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Familie und Co

Wunsch-Großeltern - ein Gewinn für Alt und Jung!

In vielen Familien fehlt der Kontakt zu Großeltern, dabei ist deren Unterstützung im Familienalltag kaum hoch genug zu wertschätzen. Gleichzeitig bringen viele Seniorinnen die Zeit und oft auch die Erfahrung in der Enkel- und Familienunterstützung mit. Der Ortsseniorenrat Tuttlingen hilft, diese beiden Seiten zusammenzuführen! Bewahren Sie sich Aktivität, Zukunftsfreude und Lebenssinn, indem Sie ehrenamtliche „Enkel“-Betreuung übernehmen. In der Veranstaltung in der Volkshochschule informieren wir Sie, auf was zu achten ist und zeigen Ihnen, wie beide Seiten von diesem Kontakt profitieren!

TU11660

Di, 08.04.2025, 17:00-18:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Rainer Häusler
ohne Gebühr und ohne Anmeldung
Kooperation zwischen dem Ortsseniorenrat Tuttlingen, der Volkshochschule und der Katholischen Erwachsenenbildung

Wie kann ich meine Nahestehenden auf ihrem letzten Weg begleiten?

Sterben ist kein Diskussionsthema! Wir haben keine Wahl, nichts ist so sicher wie der Tod! Können wir uns und unsere Nahestehenden darauf vorbereiten? Neben hilfreichen Impulsen von Isolde Kramer, Mitarbeiterin am Hospiz am Dreifaltigkeitsberg in Spaichingen, sind Sie eingeladen, miteinander ins Gespräch zu kommen. An diesem Abend geht es darum, dem Sterben seinen Schrecken zu nehmen und zu ergründen, warum heute nicht mehr geht, was früher selbstverständlich war.

TU11661: Abendseminar

Di, 29.04.2025, 19:30-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Isolde Kramer
ohne Gebühr und ohne Anmeldung
Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen (KEB), ohne Anmeldung

Alt werden will jeder, alt sein dagegen...

Wie gestalte ich Zeit im Pflegeheim für mich oder für Angehörige?

Während Karriere und Familienzeiten, Rente und Freizeit meist mit Freude geplant und vorbereitet werden, stellen uns die letzten Lebensjahre vor besondere Herausforderungen: Man plant ungern die Zeit, in der man selbst – oder Angehörige – auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Sevda Yurdakul teilt aus ihrer Erfahrung als Haus- und Pflegedienstleitung in einer Tuttlinger Seniorenresidenz Eindrücke und Tipps, wie und wann man sich gut auf diesen wichtigen Lebensabschnitt vorbereiten kann, um mit Würde und mit weiterhin guter Lebensqualität alt zu werden.

TU11662: Abendseminar

Mi, 14.05.2025, 19:30-21:00 Uhr
Residenz am Stadtgarten, Bismarckstraße 8-10
Ohne Gebühr, **um Anmeldung wird gebeten**

Recht & Finanzen

Hausübergabe oder Testament - Was ist besser?

Klug für die Nachwelt vorsorgen - das will gut vorbereitet sein. Denn auch ein Testament ist nicht in jedem Fall das Allheilmittel, um seine Ziele zu erreichen. Insbesondere in Zeiten, in denen mehr über Nießbrauch nachgedacht wird, die Aussicht auf erhöhten Pflegebedarf- und -kosten die potentiellen Erblasser vor zusätzliche Herausforderungen stellt, kann die Hausübergabe eine sinnvolle Alternative zum "normalen" Erbfall darstellen. Rechtsanwältin Laura Engesser stellt diese Alternativen übersichtlich dar, damit Sie sich auf den für Sie richtigen Weg machen können.

TU11609CW: Online-Abendseminar

Do, 13.03.2025, 19:30-21:00 Uhr
live-online zu Haus
Leitung: Laura Engesser, Rechtsanwältin
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Im Ernstfall alles geregelt

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

Wer denkt schon daran, wenn es ihm gut geht, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte. Entgegen dem weit verbreiteten Glauben, dass Familienangehörige wie Eltern, Kinder oder Ehepartner stellvertretend Regelungen treffen dürfen, sieht die Realität oft anders aus. Es ist also sinnvoll, wesentliche Entscheidungen von heute festzuhalten und zwar mithilfe von Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament. Wie man dies richtig macht, schildert der Fachanwalt für Erbrecht.

TU11610CW: Online-Abendseminar

Do, 24.04.2025, 19:30-21:00 Uhr
live-online zu Haus
Leitung: Gerhard Ruby, Fachanwalt für Erbrecht
Gebühr: 6,00 €
Anmeldung erforderlich

Das Testament und die Erbschaftsteuer

Ehepaare möchten sich in der Regel gegenseitig durch ein Gemeinschaftliches Testament absichern, damit der längerlebende Ehegatte keinen Familienstreitigkeiten ausgesetzt wird. Das Ehegattentestament wird aber von manchen als Steuerfalle bezeichnet. Dass dem nicht so ist, sondern dass ein Ehegattentestament vielmehr die Ehepartner im Todesfall vor großen finanziellen Risiken absichern kann, ist Gegenstand dieses Seminars.

Der Referent und Erbrechtsexperte Dr. Alexander Wirich wird anschaulich erläutern, wie Ehepaare ein rechtssicheres Ehegattentestament errichten können und dabei auch gleichzeitig keine unnötig hohen Erbschaftsteuern zahlen müssen. Sein Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus und wird ohne Juristendeutsch gehalten.

TU11611V: Abendseminar mit Anmeldung

Do, 27.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Dr. Alexander Wirich, Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Rat & Tat

Motorsägenlehrgang

Wer sein Brennholz aus dem Wald selbst holen will, der benötigt nicht nur die Zustimmung des Waldbesitzers, sondern zusätzlich einen Nachweis, dass er einen 2-tägigen Motorsägen Grundlehrgang absolviert hat.



Foto: AdobeStock

Der Lehrgang findet in der Regel wie folgt statt:

Freitag 18:00-23:00 Uhr Unterricht und Werkstatt (bitte Schreibzeug, Säge, Kettenfeile und eine warme Jacke für die Werkstatt mitbringen)
Samstag 8:00- 18:00 Uhr: Praxis im Wald mit vollständiger Ausrüstung

Voraussetzung zur Teilnahme:

eigene Kettensäge, vollständige persönliche Schutzausrüstung (Helm mit Visier und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Forststiefel, -schuhe, Handschuhe) Mindestalter 18 Jahre.

Richard Auer ist zertifizierter Ausbilder für Motorsägenlehrgänge bei der DGUV und SVLFG.

Für beide Kurse gilt:

Feuerwehrgerätehaus, Tuttlinger Str. 1, 78253 Heudorf im Hegau
Leitung: Richard Auer
Gebühr: 240,00 €

TU11600: Theorie und Praxis

Fr, 07.03.25, 18:00-23:00 Uhr
Sa, 08.03.25, 08:00-18:00 Uhr

TU11601: Theorie und Praxis

Fr, 19.09.25, 18:00-23:00 Uhr
Sa, 20.09.25, 08:00-18:00 Uhr

E-Books und mehr - online Medien ausleihen

Ein E-Book ist die digitale Alternative zum gedruckten Buch. Es spart Platz im Regal und Gewicht auf Reisen. Gelesen werden kann es z.B. auf einem Smartphone, einem Tablet, PC oder Laptop. Am komfortabelsten ist es jedoch auf einem E-Reader, einem eigens für E-Books entwickelten Gerät. Rund 45.500 digitale Medien stehen über die Stadtbibliothek Tuttlingen zur Ausleihe bereit! Neben E-Books und E-Magazinen gibt es auch digitale Hörbücher sowie Filme zu entdecken. Die Leiterin der Stadtbibliothek zeigt, was die Plattformen „Onleihe“, „OverDrive“ und Filmfreund alles bieten und wie die Ausleihe mit den verschiedenen Geräten funktioniert. Bitte, sofern vorhanden, eigenen E-Reader, Tablet oder Smartphone bereithalten. E-Reader können auch im Vorfeld bei der Stadtbibliothek entliehen werden.

TU11615

Do, 03.07.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Yvonne Grausam, Leiterin der Stadtbibliothek Tuttlingen

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Tuttlingen



Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Hundeführerschein

Beim „Hundeführerschein“ werden Grundlagen zu Theorie und Praxis, aber auch Rechtsgrundlagen der Hundehaltung- und erziehung vermittelt und erarbeitet. Sowohl Körpersprache als auch Verhalten sind elementar wichtig für eine möglichst gute Kommunikation im Zusammenspiel von Mensch-Hund, Hund-Hund und Hund-Umwelt. Dieser Workshop richtet sich nicht nur an zukünftige oder „frische“ Hundebesitzer/innen, sondern auch an Hundehalter/innen, die ihren Hund besser verstehen möchten und sich für Hunde leichter verständlich machen wollen.



Foto: pixabay

Themen:

- Problemen mit eigenen und fremden Hunden vorbeugen
- Bedürfnisse des Hundes erkennen, Verantwortung übernehmen
- Körpersprache des Hundes lesen, als Teil der Verantwortung für das Wohlbefinden des Hundes
- Vertrauensaufbau
- Stärkung der Bindung -> Aufbau eines harmonischen Teams
- Belästigungen von Nicht-Hundehaltern und Gefahren in der Öffentlichkeit vorbeugen
- gesundheitliche Bedürfnisse (er)kennen
- rasse- und altersspezifische körperliche und geistige Auslastung
- Sozialkontakt zu Menschen und Artgenossen
- gesetzliche Vorgaben zu Haltung, Versorgung und Erziehung
- Am Ende des Kurses wird die erfolgreiche Teilnahme schriftlich bestätigt.

Bitte mitbringen: Schreibpapier, Stifte, Schere, Kleber für interaktive Kursgestaltung

TU11618

Sa, 10.05.25, 16:00-19:30 Uhr
 Sa, 24.05.25, 16:00-19:30 Uhr
 vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
 Kleingruppe
 Leitung: Bianca Löffler
 Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €



Teilnehmende bringen ihre defekten Geräte mit und reparieren diese alleine oder gemeinsam mit anderen. Fachleute stehen bei Bedarf unterstützend zur Seite. Für die Reparatur steht das vor Ort vorhandene Werkzeug und Material zur Verfügung. Die Reparatur erfolgt kostenlos, Spenden sind willkommen. Ersatzteile müssen bezahlt werden. Keine Anmeldung erforderlich

Jeweils am zweiten Samstag im Monat, 09:00-12:00 Uhr

Kontakt: Tel. 07461 / 9100264
 Ort: Lebens.Werk, Uhlamstr. 17/1

In Kooperation mit dem Lebens.Werk, Kreisdiakonie Tuttlingen

Der Tuttlinger Friedhof

Friedhofsführung und Bestattungsformen

Die Friedhofsverwaltung informiert über die verschiedenen Bestattungsformen. Neben den traditionellen Gräbern werden auch pflegefreie Grabstätten wie die Baumgräber oder der „Garten der Erinnerung“ vorgestellt. Im 1. Teil (09:30 Uhr) wird die Feuerbestattung erläutert, wobei die technischen Räume des Krematoriums und der Einäscherungsofen gezeigt werden. Der 2. Teil (10:30 Uhr) beinhaltet den Rundgang über das Friedhofsgelände mit weiteren Bestattungsformen. Die Teilnahme an beiden Teilen ist auch separat möglich. Informiert wird zudem über Rechte und Pflichten der Nutzungsberechtigten und welche Formalitäten eine Bestattung mit sich bringt.

TU11620X

Sa, 26.04.2025, 09:30-12:15 Uhr
 Friedhof, Albert-Schweitzer-Straße 4, Aussegnungshalle
 Leitung: Armin Zepf, Friedhofsverwaltung
 Ohne Gebühr
Anmeldung erforderlich unter Telefon 07461 / 12460 oder per Mail an friedhof@tuttlingen.de

Knoten für jede Gelegenheit

Egal ob im Haushalt, Garten, Camping oder in der Werkstatt. Ein guter Knoten sollte nicht nur fest sein, sondern sich auch leicht lösen lassen. Der passionierte Segler, Jäger und Pfadfinder Boris Bühler zeigt die wichtigsten Knoten und ihr Anwendungsmöglichkeiten.



Foto: pixabay

TU11651

2 mal mittwochs, ab Mi, 07.05.25
 18:30-20:00 Uhr, Kleingruppe
 vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
 Leitung: Boris Bühler
 Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Sonnenstrom vom Balkon – alles über steckerfertige Photovoltaikgeräte

Steckerfertige Solargeräte bestehen aus 1-2 Solarpaneelen und einem kleinen Wechselrichter. Der von der Sonne erzeugte Strom kann direkt über eine Steckdose ins heimische Hausstromnetz eingespeist und genutzt werden. Diese Mini-Solaranlagen können an Balkon, Terrasse, Garten oder Garage angebracht werden. So können auch Mieter und Wohnungseigentümer ohne „eigenes Dach“ selbst Strom erzeugen und Energiekosten einsparen. Der Vortrag liefert umfassende Informationen zu Kosten, Nutzen, Umsetzung, Anmeldung, Beratungsangebote und Förderungen im Zusammenhang mit Balkon-PV-Geräten.

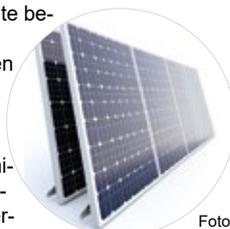


Foto: pixabay

TU11505C: Abendseminar

Mo, 19.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
 vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
 Leitung: Katharina Baudis
 Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
In Zusammenarbeit mit dem BUND

Graf Hardenberg GmbH & Co. KG

Stockacher Str. 100 - 104
 78532 Tuttlingen
 T: 07461 1708 0

www.grafhardenberg.de

IHR PARTNER FÜR:



1
2
3
4
5
6
S
T
K

Ökologie

50 Jahre BUND in Tuttlingen

Festakt im Rathausfoyer



Foto: BUND

Vor 50 Jahren wurde die BUND-Orts- und Kreisgruppe Tuttlingen gegründet.

„BUND“, das steht für „Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland“.

50 Jahre ehrenamtliches Engagement für den Umwelt- und Naturschutz: Was waren die Beweggründe, in Tuttlingen eine BUND-Gruppe zu gründen, wie sah es im Jahr 1975 in der Region aus? Wie haben sich die Themen und die Arbeit verändert, was konnten wir erreichen, was nicht, wo stehen wir heute, welche Themen kommen auf uns zu? An diesem abwechslungsreichen Abend erwarten Sie: Kurzvorträge, eine Ausstellung, Musik, Zeit für Gespräche beim Stehempfang.

TU11561V

Fr, 21.03.2025, 19:00 Uhr

Rathaus Tuttlingen, Rathausstr. 1, Foyer

Ohne Gebühr und ohne Anmeldung

Nachhaltige Mobilität im ländlichen Raum – wie kann dies gelingen?

Die Mobilität im Landkreis

Tuttlingen mit seinen vielen

ländlichen Gemeinden ist nicht

vergleichbar mit einer Großstadt

- wir haben unter anderem

keinen öffentlichen

Verkehr im 5 Minuten-

Takt. Doch auch bei uns

gibt es ein hohes Verkehrsauf-

kommen. Elektrisch betriebene

Fahrzeuge lösen das Problem

alleine nicht: auch mit einem

E-Auto stehen wir im Stau. Wie

kann auch in unserem

Landkreis eine Verkehrswende

gelingen? Welche Chancen

bietet der technische

Fortschritt, wie kann eine

intelligente Verkehrs-

planung aussehen, und wie

kann die Bereitschaft

der Bevölkerung, sich auf

Neues einzulassen, gestärkt

werden? Wo liegen die

Grenzen?

Prof. Dr.-Ing. Wilko Manz (Jahrgang 1972) ist

in Tuttlingen aufgewachsen und mit den

regionalen Bedingungen vertraut. Er studierte in

Karlsruhe Bauingenieurwesen mit Vertiefung

der Verkehr- und Raumplanung. Schwerpunkte

seiner Forschung sind Verkehrssysteme, das

Mobilitätsverhalten der Bevölkerung und

Verkehrsplanungsmodelle. Er ist Geschäftsführer

eines Verkehrsplanungsbüros in Karlsruhe

und leitet praxisbezogene Projekte zur

kommunalen Verkehrsplanung. Seit 2017 leitet er

das Institut für Mobilität und Verkehr der

Rheinland-Pfälzischen Technischen

Universität in Kaiserslautern.

TU11562V

Fr, 28.03.2025, 19:00 Uhr

Rathaus Tuttlingen, Rathausstr. 1, Foyer

Leitung: Prof. Dr.-Ing. Wilko Manz
Ohne Gebühr und ohne Anmeldung

Vogelkundliche Exkursion zu den Krauchenwieser / Zielfinger Baggerseen

Das Gebiet „Baggerseen Krauchenwies/Zielfingen“ hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem Vogelparadies entwickelt. Der Zielfinger Vogelsee wurde 1992 zum Naturschutzgebiet erklärt. Eine Vielzahl von Lebensräumen wurde geschaffen. Es konnten bislang 270 Vogelarten nachgewiesen werden. Karl Fidelis Gauggel betreut das Gebiet mit dem NABU Sigmaringen seit über 40 Jahren. Seine Beobachtungen und die Entwicklung der Vogelwelt an den Baggerseen fasste er 2020 im Ornithologischen Jahreshaft BW zusammen: „Die Vogelwelt der Krauchenwieser und Zielfinger Baggerseen“. Von drei Beobachtungsstandorten am Vogelsee und am Südsee II aus beobachten wir die Vogelwelt: Flussseseschwalben, Watvögel und viele weitere Besonderheiten. Dabei berichtet K.F. Gauggel auch von der Entwicklung des Gebietes, den Erfolgen und Konflikten. Sofern vorhanden gerne ein Spektiv oder Fernglas mitbringen, diese sind aber nicht Voraussetzung teilzunehmen! Im Anschluss Einkehr im Haus am See, Café und Restaurant.

Treffpunkt: Parkplatz Kieswerk Valet und Ott

TU11563X

Sa, 10.05.2025, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Karl Fidelis Gauggel, Vogelkenner des

NABU Sigmaringen

Ohne Gebühr, Anmeldung und Bildung von

Fahrgemeinschaften: BUND Tuttlingen, Karlheinz

Sikinger, Tel. 07424-7944, roche@gmx-topmail.de

Das Pfrunger-Burgweiler Ried – Exkursion zu einem Moor

Von 2002 bis 2015 wurde in dem 50 km südöstlich von Tuttlingen gelegenen 2800 ha großen Gebiet ein Naturschutzgroßprojekt des Bundes durchgeführt: die Wiedervernässung des einstigen Moores. Dr. Alois Kapfer hat das Projekt in allen Phasen planerisch begleitet. Themenwege, Bohlenstege, Beobachtungsplattformen, ein Aussichtsturm und das Besucherzentrum nehmen mit auf eine Reise durch die Landschaftsgeschichte, Nutzung und Renaturierung dieses besonderen Moores.

Wie haben sich Natur und Landschaft nach den großen Eingriffen zur Wiedervernässung und durch die Einrichtung extensiver Moorweiden mit Robustrindern bislang entwickelt? Ein Moor wächst langsam, aber Flora und Fauna haben sich schon sichtbar verändert. Festes Schuhwerk ist erforderlich.

Zum Abschluss der Exkursion besteht die Möglichkeit, in die Riedwirtschaft (ehemaligen Kantine des Torfwerks) einzukehren.

Treffpunkt: Riedparkplatz bei Ulzhausen (Orts- teil von Burgweiler; am Südrand des Rieds)

TU11564X

Sa, 05.07.2025, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Alois Kapfer, Landschaftsökologe

und Moorexperte

Ohne Gebühr, Anmeldung und Bildung von

Fahrgemeinschaften: BUND Tuttlingen, Ulrich

Mayer 07461/9101989, tutut@t-online.de

Eine Veranstaltungs-Reihe im Rahmen des 50-jährigen Jubiläum des BUND-Orts- und Kreisverbands Tuttlingen



„ Schon zum vierten Mal in Folge können wir die **Waldwoche beim Wildgehege** in Möhringen anbieten. Ein tolles Angebot, das meine Familie und ich selbst sehr schätzen. In der letzten Ferienwoche bietet sie den Kindern noch einmal die Möglichkeit, sich in der Natur auszutoben. Meine Jungs erzählen am Abend mit strahlenden Augen von den Hütten, die sie im Wald gebaut haben. Natürlich gibt es auch mal kleinere Rivalitäten zwischen den einzelnen Hüttengruppen, zum Beispiel wenn es um die Verteilung von Baumaterial oder den besten Hüttenplätzen geht. Aber auch das gehört zum sozialen Lernen. Spielregeln müssen vereinbart werden, und plötzlich fängt man an, mit Tannenzapfen und besonders schönen Steinen einen lebhaften Handel zu treiben. Mein Ältester hat in diesem Jahr das Schnitzen für sich entdeckt und dabei eine erstaunliche Kunstfertigkeit entwickelt. Am Ende der Waldwoche hatte er sich durch Tauschgeschäfte für seine Schnitzereien einen ganzen Beutel unterschiedlichster Waldschätze erarbeitet – zugegeben, der Beutel steht jetzt im Keller und als Vater fragt man sich, was man mit all den Zapfen und Steinen machen soll, aber mein Sohn ist um eine tolle Erfahrung reicher.“

Steffen Griesinger, Fachbereichsleiter Ökologie



Waldwoche beim Wildgehege



Bilder: Bianca Molsner

Eine eigene Hütte im Wald bauen, Holz für ein Feuer sammeln, am Lagerfeuer sitzen, Geschichten erzählen, Stöcke schnitzen, Abenteuer erleben, Sachen aus Naturmaterial basteln und Verschiedenes über den Wald und seine Bewohner lernen. Die Waldwoche auf dem Wildgehege ist für Grundschulkindern die ideale Gelegenheit, die Ferien ausklingen zu lassen. Wir verbringen viel Zeit in der Natur, können uns aber auch bei Regen in unsere gemütliche Hütte zurückziehen. Für die Waldwoche benötigt ihr robuste und wetterfeste Kleidung, Verpflegung und eine Trinkflasche für den Tag sowie festes Schuhwerk. Außerdem empfehlen wir euch lange Hosen, eine Kopfbedeckung und ein Taschenmesser, wenn ihr möchtet. Alles Weitere erfahrt ihr in einem detaillierten Infoschreiben.

Treffpunkt: Bahnhof Tuttlingen oder Bushaltestelle Hanselebrunnen in Möhringen

TU11513K: für Kinder von 6 - 10 Jahren

5 Tage, Mo. 08.09. bis Fr. 12.09.2025

08:00-17:00 Uhr

Leitung: Bianca Molsner und Team

Gebühr: 120,00 €

Rücktrittsmöglichkeit: 25.07.2025

In Kooperation mit dem Forstamt des Kreises Tuttlingen und ForstBW

gefördert durch



Länderkunde

SRI LANKA

Länderkundevortrag mit Bildpräsentation

Der Geograph und Landeskennner Dr. Rolf Beck nimmt Sie bei diesem reich bebilderten Länderkundevortrag mit nach Sri Lanka, das alte Ceylon, welches Marco Polo einst als die schönste Insel der Welt bezeichnete. Auf einer besonderen



Foto: geopuls

Route, die alle wesentlichen Natur- und Landschaftsräume berührt, erleben Sie die einmalige Vielfalt dieser tropischen Insel. Dies nicht nur in Bezug auf die kulturellen und religiösen Sehenswürdigkeiten von Hinduismus über Buddhismus bis zum Christentum, sondern auch auf einen Tier- und Pflanzenreichtum, der so sonst nur noch in einigen Ländern Afrikas zu erleben ist. Wer nicht nur virtuell bei diesem Vortrag nach Sri Lanka reisen möchte, kann gerne im November 2025 an der entsprechenden vhs-Studienreise teilnehmen. Siehe bei Studienreisen. Der Vortrag ist aber unabhängig davon für alle an Sri Lanka interessierten Menschen gedacht und gemacht.

TU11004V: Vortrag mit Bildpräsentation

Mi, 19.03.2025, 19:30-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Dr. Rolf Beck, Geograph
Gebühr: 5,00 € Vorverkauf, Abendkasse: 7,00 €

Reisende berichten: Georgien

Reiseland an der Schnittstelle zwischen Europa und Asien

Georgien ist kaum größer als Bayern und liegt östlich des Schwarzen Meeres zwischen dem großen und dem kleinen Kaukasus. Es hat eine bewegte Geschichte hinter sich und 30 Jahre nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion sind Menschen dort zuversichtlich und geben ihrem Land ein besonderes Gesicht. Folgen Sie an diesem Abend einer Reise in ein etwas orientalisches anmutendes Land am Rande Europas.



Foto: M. Grosse

Menschen dort zuversichtlich und geben ihrem Land ein besonderes Gesicht. Folgen Sie an diesem Abend einer Reise in ein etwas orientalisches anmutendes Land am Rande Europas.

TU11009C: Abendseminar mit Anmeldung

Mi, 26.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Mattias Grosse
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

In der Kategorie „Reisende berichten“ erzählen Menschen aus dem Kreis Tuttlingen von ihren Erfahrungen, Eindrücken und Erlebnissen, die Sie auf einer Reise gesammelt haben. Wenn auch Sie von Ihrer Reise berichten wollen, dann schreiben Sie eine E-Mail an: griesinger@vhs-tuttlingen.de

Studienreisen

Reisen mit GEOPULS



Begeisterte Geographen und Landeskundler, die Kultur und Natur eines Ziellandes

bestens vermitteln, führen Sie bei diesen Studienreisen. Dabei möchten wir ein Land möglichst authentisch und umfassend bereisen, was bedeutet, dass neben den berühmten Sehenswürdigkeiten eines Landes auch dessen Landesnatur nicht zu kurz kommt. Ausflüge, Spaziergänge und kleine Wanderungen hinaus in die Natur gehören deshalb immer mit dazu. Die Gruppen sind auf 16 oder weniger Personen begrenzt.

Für alle Reisen mit GEOPULS gilt: Die vhs Tuttlingen ist Vermittler dieser Reise. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes ist das Unternehmen Geopuls, Rottenburg am Neckar

Detaillierte Reiseunterlagen können bei der vhs-Geschäftsstelle, Tel. 07461/9691-0 oder per E-Mail: info@vhs-tuttlingen.de angefordert bzw. unter www.vhs-tuttlingen.de heruntergeladen werden.

Auf Wunsch kann der CO2-Ausstoß der Reise kompensiert werden. Weitere Infos: www.geopuls.de

Äolische INSELN (Sizilien)

Kleine Studienkreuzfahrt mit der Motorsegel-Yacht

Exklusiv und hautnah erleben Sie die Äolische Inseln in einer kleinen Reisegruppe von max. 10 Personen auf einer komfortablen Motorsegelyacht (25m Länge, 5 Gästekajüten mit Doppelbett und jeweils eigenem kleinen Bad mit Dusche und WC). So privilegiert auf dem Meer, von Insel zu Insel zu reisen ist nicht nur wunderschön und erholsam, man bekommt dazu jene außergewöhnlichen Einblicke in die faszinierende Inselwelt, die für den Normalreisenden unerreichbar bleiben. Von plötzlich auftauchenden Delphinen begleitet zu werden, bleibt ein ebenso unvergessliches Erlebnis, wie der Feuer spuckende Stromboli bei Nacht vom Meer aus, oder der Luxus, in den schönsten Buchten den Anker zu werfen, um nach Belieben ein erfrischendes Bad zu nehmen. Diese kleine Kreuzfahrt ist so aufgebaut, dass jeden Tag eine andere Insel besucht wird, um auf den Landgängen, die jedem Eiland eigene Natur, Kultur und Lebensart bei kleinen Wanderungen, Ausflügen und Besichtigungen zu erleben. Da die Inseln relativ nahe beieinander liegen und man nie auf das offene Meer hinaus muss, erlebt man allein schon auf den Fahrten zwischen und um die Vulkaninseln herum ständig neue, oft geradezu atemberaubende Panoramen. Die



Foto: geopuls

komfortable Yacht ist unser Hotel und Fortbewegungsmittel zugleich. An Bord gibt es genügend Platz und Liegeflächen und an dem großen Tisch auf dem Achterdeck werden wir von unserer Köchin täglich mit bester äolischer Küche verwöhnt. Unterwegs mit dem sympathischen, im Markgräfler Land aufgewachsenem Sizilianer Maurizio Rotolo, erleben Sie die Inseln auf eine sehr authentische und exklusive Art, wie Sie es sonst nirgendwo geboten bekommen. Mehr in der Reiseauschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

TU11111X: 07. bis 15. Juni 2025

9 Tage, ab Sa, 07.06.25

TU11112X: 13. bis 21. September 2025

9 Tage, ab Sa, 13.09.25

TU11113X: 20. bis 28. September 2025

9 Tage, ab Sa, 20.09.25

Für alle drei Reisen gilt:

Leitung: Maurizio Rotolo, M.A.
Preis pro Person in Doppelkajüte/DZ: 3.120 €, max. 10 Teilnehmende.
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 8 Nächte mit 5xHP,3xVP, 1 Hotelübernachtung in Catania 7 Übernachtungen in Doppelkajüte mit eigenem Bad/Du+WC, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten.

Sri Lanka

10. bis 27. November 2025 (18 Tage)

Marco Polo bezeichnete Sri Lanka, das alte Ceylon, als schönste Insel der Welt. Das mag daran liegen, dass auf einer Fläche vergleichbar mit Bayern eine unglaubliche Landschaftsvielfalt existiert, die mit beeindruckenden kulturellen Monumenten durchsetzt ist. Der überwältigenden Tierreichtum Sri Lankas, nahezu vergleichbar mit Afrika, kann bei dieser Reise bei mehrere Safarifahrten aus nächster Nähe erlebt werden. Eine weitere Besonderheit ist ein Abstecher in den sehr sehenswerten mehrheitlich tamilisch besiedelten Nordteil Sri Lankas mit seiner hinduistischen Kultur. Weitere Höhepunkte sind eine der welt schönsten Zugfahrten durch das zentrale Hochland, eine Wanderung im Horton-Plain Nationalpark und eine Fahrt zur Walbeobachtung am indischen Ozean. Dies und vieles mehr macht diese Exkursion zur besten Reisezeit für Sri Lanka zu einem unvergesslichen Erlebnis. Details im Flyer mit der Reiseauschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

TU11011X

18 Tage, ab Mo, 10.11.25
Leitung: Udaya Chintaka, MA
Preis pro Person im DZ: 3680 €, 800 € EZ-Zuschlag (vorbehaltlich Flugpreissteigerungen); max. 18 Teilnehmende; individuelle Verlängerungen nach Absprache möglich.
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 16 Ü/HP in Hotels und Lodges in Sri Lanka, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Eintritten und Führungen, Safarifahrten in Geländefahrzeugen, Hochland-Zugfahrt.

NORDKAP & LOFOTEN
12 Tage, 8.-19.7.25 Die skandinavische Königstour:
Flugreise mit Lufthansa, 11x Übernachtung / Halbpension, Busrundreise mit Reiseleitung
ab € 2799,-
KÜGEL Für Sie da: Mo-Do 8.30-17.30 Uhr / Fr 8.30-12.30 Uhr
www.KOEGEL-TOURISTIK.de 78135 Radolfzell · Tel. 07732 / 80050

Tipp
Länderkundevortrag
SRI LANKA
Mi, 19.03.2025, 19:30-21:00 Uhr

1
2
3
4
5
6
S
T
K

Hispania incognita – unbekanntes Spanien

04. bis 14. September (11 Tage)

Kennen Sie Sigüenza? Waren Sie schon einmal in Sigüenza, Albarracín, Alarcos, Consuegra oder Teruel? Diese Orte liegen nicht auf einer der spanischen Touristeninseln oder am Mittelmeer, sondern in den ursprünglichen Landschaften zwischen Madrid und Valencia in den Regionen Kastilien-La Mancha, Aragon und Valencia - und genau das macht sie für diese besondere Exkursion attraktiv. Es geht bei dieser Reise darum, ein weitgehend vom Massentourismus verschontes, authentisches Spanien zu genießen. Auf erlesene Sehenswürdigkeiten muss aber keinesfalls verzichtet werden. Jeder hat schon einmal von den weißen Dörfern Andalusiens gehört, aber wer, von den nicht weniger malerischen schwarzen Dörfern am Südpas des kastilischen Scheidegebirges, mit Namen wie Cogolludo oder Valverde de los Arroyos? Wir werden sie besuchen. Am bekanntesten sind sicher noch die kleinen Städte Teruel und Cuenca, die beide zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Valencia am Mittelmeer, drittgrößte Stadt Spaniens, ist ein bewusster Kontrapunkt dazu und zeigt u.a., dass auch die postmoderne spanische Architektur faszinieren und begeistern kann. Aber auch das Beachten und Kennenlernen von Natur und Landschaften ist ein wichtiger Bestandteil dieser Exkursion, sei es an der Küste mit den unendlichen Reisefeldern und dem Naturschutzgebiet von Albufera oder in den Bergen. Die faszinierenden Windmühlen im Lande des Don Quixote gehören ebenfalls mit zu dieser Reise. Auch die Unterbringung soll den authentischen Geist der Ex-

kursion widerspiegeln, weshalb wir einmal in einem Parador oder anderen historischen Gebäuden, meist inmitten der Altstädte, Quartier nehmen, um so das spanische Flair der Orte am besten erleben zu können.

TU11031X

11 Tage, ab Do, 04.09.25

Leitung: Fernando Gonzáles-Viñas

Preis pro Person im DZ: 2480,00 €,

520,00 € EZ-Zuschlag, max. 16 Teilnehmende.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen.

OST-ANATOLIEN

05. bis 19. September 2025 (15 Tage)

Fernab von den Hochburgen des Massentourismus zählt der Osten der Türkei und das alte Obermesopotamien um die Oberläufe von Euphrat und Tigris mit zu den kulturhistorisch und landschaftlich eindrucksvollsten Regionen des Vorderen Orients, die inzwischen auch wieder problemlos bereist werden können. Unter Leitung des Geographen Rolf Beck erleben Sie dabei nicht nur die touristischen Höhepunkte. Die Palette der Eindrücke umfasst tiefe Einblicke in das Zusammenspiel zwischen Mensch und Landschaft. Sie erleben die Gegensätze von den sommerheißen, nomadisch geprägten Steppenlandschaften über feucht



Foto: geopuls

gemäßigte Waldlandschaften mit Tannen-, Buchen- und Rhododendrenwäldern, über hochaufragende Gebirge mit saftiggrünen Almen bis hin zum Schwarzen Meer mit Teeanbau und Haselnusskulturen. Als Wiege ältester Kulturen vermittelt dieser Raum Einblicke in über vier Jahrtausende Zivilisation von den Hethitern und Urartäern bis zu den Seldschuken und Osmanen. Nur einige wenige bedeutende Orte und Sehenswürdigkeiten, die Sie auf dieser Exkursion vom Schwarzen Meer über das Pontische Gebirge und das ostanatolische Hochland bis fast ans Mittelmeer erleben, seien hier genannt: Sumela-Kloster, Ararat, Ishak Pasa Sarayi, Van-See, Bootsfahrten auf Euphrat und Tigris, Nemrut Dagı und Göbekli Tepe, die älteste prähistorische Tempelanlage der Welt. Mehr in der Reiseauschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.

TU11121X

15 Tage, ab Fr, 05.09.25

Leitung: Maurizio Rotolo, M.A.

Preis pro Person im DZ: 3.180 €,

480 € EZ-Zuschlag, max. 18 Teilnehmende.

Leistungen: Linienflüge Stuttgart-Trabzon, Gaziantep-Stuttgart (jeweils via Istanbul) 14 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen.

Tipp

Sprachkurse für Ihre nächste Reise finden Sie ab Seite 44

Chirurgische Innovation
ist unsere Leidenschaft.
Ihre auch?

Finden Sie jetzt Ihren Job
in der Medizintechnik
und werden Sie Teil des
KLS-Martin-Teams!



Jetzt bewerben!

www.klsmartin.com/jobs

KLS martin
GROUP





HINTER JEDER ERFOLGREICHEN MARKE STECKEN EINZIGARTIGE MITARBEITENDE!

1874 in Tuttlingen im Schwarzwald gegründet und auch heute noch immer fest in der Region verwurzelt, sind wir seit fast 150 Jahren ein beständiger und verlässlicher Arbeitgeber.

Diese Tradition möchten wir fortführen – mit Ihnen! Sagen Sie „Ja“ zu einem der führenden Schuhhersteller Europas und machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer beruflichen Zukunft!

WER WIR SIND UND WAS WIR BIETEN:

Wir sind ein etabliertes
Traditionsunternehmen ...



... individuelle Entwick-
lungsmöglichkeiten und ...



... mit flachen Hierarchien
und kurzen
Entscheidungswegen.



... Sie erhalten als Mitarbei-
tende attraktive Rabatte.



Dabei bieten wir
flexible Arbeitszeiten, ...



... Firmenfitness
mit Hansefit, ...



ERFAHREN SIE
MEHR

Bewerben Sie sich jetzt und werden Sie Teil der Rieker Gruppe!
www.rieker.com/de/karriere

1

2

3

4

5

6

S

T

K

2

Literatur
Theater
Kunst
Kultur
Malen
Gestalten
Mode
Musik
Tanz

Kunstexkursionen

Baden-Baden

Glanzvolles „Bad von Welt“



Foto: pixabay

Das malerisch im Nordschwarzwald gelegene Baden-Baden gehört zu den berühmtesten Kurorten Europas. Passend zum Semesterthema „Gutes / Langes Leben“ ist es die Verbindung aus gesundheitsfördernder Wirkung der Heilquellen, mildem Klima, Promenaden und Gärten, mondäner Architektur und gesellschaftlichem Treffpunkt, die seit Jahrhunderten Menschen aus der ganzen Welt auf der Suche nach Heilung und Amüsement anzieht. Die Tagesexkursion in das 2021 zum UNESCO-Welterbe erklärten Modebad umfasst einen geführten Rundgang durch die historische Innenstadt, den Besuch der Sonderausstellung „The Place to be – 200 Jahre Kurhaus Baden-Baden“ sowie eine Führung durch die opulenten Räumlichkeiten des Spielcasinos.

TU20324XT: Exkursion

Fr, 11.04.2025

Treffpunkt: Tuttlingen, Hauptbahnhof, Schalterhalle, **07:45 Uhr** (Abfahrt 08:13 Uhr)

Rückkehr: Ankunft in Tuttlingen ca. 19:00 Uhr

Leitung: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker

Gebühr: 44,00 €, ermäßigt: 40,00 €

In der Gebühr sind alle Eintrittsgelder und Führungen inbegriffen. Hin- und Rückfahrt mit der Bahn sowie die Fahrten mit dem Linienbus in Baden-Baden sind nicht in der Exkursionsgebühr enthalten. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Deutschlandticket für die Fahrt nutzen, oder sich, wenn möglich, an einem Gruppenticket beteiligen möchten.

Tipp

Eine kleine Portion Kunst Malen, Modellieren, Formulieren

Gruppenausstellung des Online-Kurses
"Bilder schreiben - Texte malen"
von Norbert Schmitt bei der vhs Tuttlingen
siehe Seite 110

”

Die positive Wirkung von Kunst, Musik, Literatur und Theater, von Kultur und Kreativität auf die körperliche und geistige Gesundheit ist schon lange bekannt. In Montreal können Ärzte inzwischen den Museumsbesuch auf Rezept verschreiben, und die WHO fordert die Einbindung der Kunst in den Gesundheitsbereich. Hier vor Ort finden Sie im Fachbereich „Kunst, Kultur und Kreatives Gestalten“ ein breit gefächertes Angebot aus dem Anti-Aging-Programm der vhs, egal ob Sie Kunst und Kultur genießen oder selber erschaffen wollen – frei von Zwängen und ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Begleiten Sie den Kunsthistoriker Ulrich Feldhahn nach Baden-Baden. Entdecken Sie ein Fotoprojekt im Freilichtmuseum Neuhausen bei einer Führung durch die beiden Künstler/innen Ronja Hermann und Ben Maier. Oder schauen Sie doch mal in unseren Online-Abendseminaren vorbei. Hier können Sie in den „Jungbrunnen“ springen oder den französischen Couturier Yves Saint Laurent kennenlernen. Ihre eigene Kreativität können Sie schreibend, etwa in einem exklusiven Workshop mit der ersten Stipendiatin des Tuttlinger Literaturstipendiums Paulina Muck entfalten oder online in einem Sommer-Retreat mit unserer langjährigen Dozentin Sara Löhe. Besondere Aquarellworkshops bietet Norbert Schmitt sowohl in der Lüpertz-Ausstellung der Galerie der Stadt Tuttlingen als auch im Atelier des Steinbildhauers Frank Teufel an. Trauen Sie sich, auch wenn Sie noch nie Kunst gemacht haben. Ich zähle auf Ihre Neugier!

Carina Schäfer, Fachbereichsleiterin Kunst, Kultur und Kreatives Gestalten



Beuron: Die Benediktinerabtei, der Ort und die Mauruskapelle

Ein kultur- und kunsthistorischer Frühjahrsausflug ins Donautal

Villa Donaueck? Klosterhof? Schäfervilla? Möchten Sie mehr wissen über die Beuroner Bauten und die Beuroner Kunst? Ein Ausflug in das landschaftlich reizvolle Donautal bietet Gelegenheit, sich auf eine geführte kunst- und kulturhistorische Zeitreise zu begeben - auch durch die Straßen des kleinen Ortes.

Wir starten mit einem Spaziergang und der Besichtigung der Mauruskapelle. Dort erhalten Sie Einblick in die Besonderheit der Beuroner Kunst. Nach der Mittagspause (optional gemeinsame Einkehr in eine der Beuroner Gaststätten, nicht im Preis inbegriffen) steht der Besuch der um 1900 eigens für das Beuroner Gnadenbild errichteten Gnadenkapelle sowie der Krypta auf dem Programm. Route: ca. 7 km. Bitte an festes Schuhwerk denken.

TU20322X: Exkursion

Fr, 16.05.2025, 10:15-15:55 Uhr

Treffpunkt: Bhf Beuron, 10:15 Uhr

Ende: Bhf Beuron, 15:55 Uhr

Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin

Gebühr: 20,00 €, eigene Anreise



Foto: C. Schäfer

Exklusive Führung im Freilichtmuseum

Kreative Fotografie und Geschichte

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Fotografie und Geschichte! Im Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck erwartet Sie eine **exklusive Führung mit der Künstlerin Ronja Hermann und dem Künstler Ben Maier**, den kreativen Köpfen hinter einem außergewöhnlichen Fotoprojekt. Mit selbstgebauten Kameras aus altertümlichen Gegenständen schaffen sie eindrucksvolle Langzeitbelichtungen, bei denen ein Foto bis zu acht Monate Belichtungszeit benötigt. Erfahren Sie mehr über die kunstvolle Verbindung von Tradition und Technik, und lassen Sie sich von der speziellen Herangehensweise inspirieren.



Foto: B. Maier

Was erwartet Sie?

Exklusive Einblicke: Erfahren Sie, wie aus einfachsten Materialien kunstvolle Kameras entstehen. Technische Raffinessen: Lernen Sie, wie die Langzeitbelichtungen funktionieren und welche Herausforderungen diese Technik birgt. Hinter den Kulissen: Besichtigen Sie die schönsten Orte des Museums, die im Rahmen des Projekts fotografiert wurden. Ausstellungsbesuch: Lassen Sie sich durch die Ausstellung führen und sehen Sie die beeindruckenden Ergebnisse hautnah.

Für wen ist die Exkursion geeignet?

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für Fotografie, Geschichte oder kreative Prozesse begeistern. Auch Menschen, die gerne Zeit im Freilichtmuseum verbringen und etwas Neues entdecken möchten, sind herzlich eingeladen. Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie eine unvergessliche Exkursion.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und Freude am Entdecken

TU21104X: Führung

Sa, 05.07.2025, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Freilichtmuseum Neuhausen, vor dem Eingang

Leitung: Ben Maier, Fotograf

Ronja Hermann, Fotografin

Gebühr: 13,00 €, Mitglieder: 12,00 €

Der Museumseintritt in Höhe von ca. 9,00 € ist vor Ort zu zahlen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, individuell in der Museumsgaststätte zu Mittag zu essen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob dies gewünscht ist.

Anmeldung bei der vhs erforderlich
In Kooperation mit dem
Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck

**Kursleitende gesucht!**

Wir suchen in allen Fachbereichen fortlaufend Kursleitende, die unser Team bereichern! Haben Sie Freude am Unterrichten? Verfügen Sie über entsprechende Qualifikationen, haben Sie pädagogische Berufserfahrungen, beherrschen Sie als Muttersprachler/in eine Fremdsprache oder können Sie andere Dinge, die andere nicht können? Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail!

Kontakt: info@vhs-tuttlingen.de



Foto: pixabay

25 Jahre Atelier Frank Teufel

Vor 25 Jahren baute der Tuttlinger Steinbildhauer Frank Teufel sein Atelier. Kurz darauf veranstaltete er seine erste Atelierausstellung in der frisch eröffneten Werkstatt. Seither erfreut sich das Atelier einer vielfältigen Nutzung. Es dient nicht nur als Arbeitsstätte, sondern auch als Ort der Begegnung. Anlässlich des diesjährigen Jubiläums findet eine Veranstaltungsreihe „25 Jahre Atelier Frank Teufel“ in Kooperation mit der vhs Tuttlingen statt.



Foto: privat

25 Jahre Atelier Frank Teufel - Jubiläumsveranstaltung

Frank Teufel gibt Einblick in sein Schaffen

In der Auftaktveranstaltung mit festlichem Rahmenprogramm am 3. Mai gibt Frank Teufel ab 15:00 Uhr Einblick in sein Schaffen. Ein Flyer mit Details zur Auftaktveranstaltung wird demnächst auf der Homepage der vhs Tuttlingen eingestellt.



Foto: privat

TU20325B

Sa, 03.05.2025, 15:00-22:00 Uhr
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Leitung: Frank Teufel
Ohne Gebühr, mit Bewirtung

Faszination Künstleratelier

Teil der Veranstaltungsreihe „25 Jahre Atelier Frank Teufel“

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die Geschichte der Künstlerateliers. Als Orte der Inspiration und der Kreativität üben die Werkstätten der Maler, Bildhauer und Fotografen mit ihren oft großen gen Norden gerichteten Fensterfronten eine große Faszination aus. Der Besuch eines solchen, oft als „magisch“ bezeichneten Ortes bietet die Möglichkeit, in eine andere Welt einzutauchen und dem Künstler quasi beim Arbeiten über die Schulter zu schauen, kreative Prozesse vermeintlich hautnah miterleben. Fest steht aber auch: Ateliers waren seit jeher mehr als bloße Arbeitsstätten. Lassen auch Sie sich von diesen Räumen faszinieren. *Carina Schäfer ist Kunsthistorikerin und beschäftigt sich, seitdem sie in den 1990er Jahren selbst in einem historischen Pariser Künstleratelier lebte, auch als Autorin mit diesem Thema.*



Foto: privat

TU20326BC

Sa, 07.06.2025, 19:00-21:00 Uhr, Kleingruppe
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Referentin: Carina Schäfer
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich, mit Getränkebewirtung

Vorschau auf das Herbst-Winterprogramm: „Entstehung einer Skulptur“, Vortrag von Frank Teufel

In seinem Vortrag erklärt Frank Teufel, wie aus einem Steinblock eine Skulptur entsteht. Er nimmt seine Zuhörer/Innen in einer Multimediashow mit auf eine spannende Reise, die direkt im Steinbruch beginnt. Anhand zahlreicher Fotos erläutert er die einzelnen Stationen, die ein Stein durchläuft, sowie die einzelnen Arbeitsschritte mit den jeweiligen Werkzeugen.

Der Termin wird im nächsten Programmheft bekannt gegeben.

In Kooperation mit dem Atelier Frank Teufel anlässlich des 25-jährigen Atelierjubiläums

Gitarrenkonzert mit Massimo Serra

Teil der Veranstaltungsreihe „25 Jahre Atelier Frank Teufel“

Der Gitarrenprofi Massimo Serra, Musiker mit Leib und Seele, spielt Eigenkompositionen für Konzert-, Western- und E-Gitarre. Seine Instrumentalstücke ergänzt er mit Erzählungen und selbstverfassten Gedichten.



Foto: privat

TU20792B

Sa, 28.06.2025, 20:00-22:00 Uhr
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Leitung: Massimo Serra
Gebühr: 15,00 €
Anmeldung erforderlich
Mit Getränkebewirtung

Aquarell trifft Stein: Aquarell-Workshop im Atelier von Frank Teufel

Teil der Veranstaltungsreihe „25 Jahre Atelier Frank Teufel“

Zunächst werden Sie gemeinsam mit dem freischaffenden Künstler Norbert Schmitt Werke des Tuttlinger Steinbildhauers Frank Teufel in dessen Atelier und Garten betrachten. Anschließend stehen in diesem Atelier Arbeitsplätze für Sie bereit, an denen Sie in Ihre eigene künstlerische Auseinandersetzung mit dem Gesehenen gehen können. Norbert Schmitt führt Sie durch den kreativen Teil und steht beratend und für den weiteren Dialog zwischen Ihrem Werk und dem Werk von Frank Teufel bereit. So können Sie beginnen, eigene und im Austausch entstandene Ideen mit Aquarellfarben auf dem Papier umzusetzen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellpapier, Becher für Wasser, Lämpchen, ggf. Aquarellstifte

TU20635B

So, 07.09.2025, 11:00-17:00 Uhr
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Minigruppe
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

N. Schmitt
Foto: privat

Kunst- & Kulturgeschichte

Schloss und Park Charlottenburg

Barocke Pracht und grüne Oase in Berlin



Foto: Ulrich Feldhahn

Die Schlossanlage im gleichnamigen Stadtteil Berlins ist die größte erhaltene Residenz der einstigen preußischen Hauptstadt. Aus bescheidenen Anfängen als Sommersitz der kunstsinnigen Königin Sophie Charlotte entwickelte sich ein prachtvoller Herrschaftssitz mit weitläufigen Gärten, die kontinuierlich verändert und erweitert wurden. Nach Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg wiederhergestellt, präsentieren sich Schloss und Park heute in altem, neuen Glanz. Unternehmen Sie in diesem Abendseminar einen virtuellen Spaziergang durch die prachtvollen Innenräume und abwechslungsreichen Außenbereiche.

TU20317CW

Di, 18.02.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Yves Saint Laurent in Paris

Mode und Kunst

Im Januar 1962 brachte Yves Saint Laurent seine erste eigene Kollektion auf den Markt. Der Pariser Modeschöpfer gilt bis heute als der Revolutionär der Modewelt und war ein großer Kunstliebhaber. Zum 60. Jahrestag der Marke YSL haben sich Pariser Museen zusammengetan und stellen Mode neben Kunst aus. Andrea Welz war für Sie in Paris und hat die Ausstellungen mit Saint Laurents innovativen Entwürfen neben inspirierenden Kunstwerken im Louvre, im Centre Pompidou, im Musée d'Orsay, im Musée d'Art Moderne und im Musée YSL besucht. Ein digitaler Vortrag für Liebhaber/Innen von Mode, Kunst und Paris!



Foto: A. Welz

TU20313CW

Di, 25.02.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Tipps

La Bretagne dans toutes ses dimensions
eine kulturelle Reise durch die Bretagne

Freitag, 14.03.2025

siehe Seite 46

Der geheimnisvolle Park von Bomarzo



Foto: Andrea Welz

Der Park der Ungeheuer in Bomarzo gehört zu den ungewöhnlichsten und geheimnisvollsten Gärten Italiens. Es ist „ein Park, der keinem andern gleicht“, so beschreibt ihn der Schöpfer des Gartens Vicino Orsini (1523-1585). Über 30 Jahre bis zu seinem Tod hat er daran gearbeitet, bizarre Skulpturen, groteske Gestalten, phantastische Bauwerke wie ein schiefes Haus, in dem man völlig aus dem Gleichgewicht kommt, und rätselhafte Sinnsprüche zu entwerfen und den Garten zu gestalten. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts wurde der Garten wiederentdeckt und hat seither viele Künstler und Fotografen inspiriert, Psychologen und Literaturwissenschaftler beschäftigt. 2024 wählte die italienische Schauspielerin Monica Bellucci den Monstergarten für eine Fotoserie anlässlich ihres 60. Geburtstags, die in der Modezeitschrift VOGUE veröffentlicht wurde. Andrea Welz führt Sie via Zoom durch das magische Labyrinth des „Sacro Bosco“.

TU20314CW

Mi, 19.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Tip

Italienisch
siehe Seite 46

Von Jungbrunnen und Vergänglichkeit: Alter und Altern in der Bildenden Kunst

Dem Semesterthema folgend, untersucht der Referent anhand ausgewählter Beispiele von der Renaissance bis in die Gegenwart das Thema des Alter(n)s in der Kunst. Dabei steht der Wunsch nach ewiger Jugend neben einer schonungslosen Darstellung von Altersspuren, die künstlerische Verjüngung neben dem Schönheitsideal der menschlichen Reife. Die Veranstaltung wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Technische Voraussetzungen: stabiles Internet, PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

Die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn.

TU20318TW

Do, 27.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

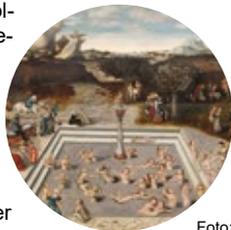


Foto: CC BY Saikko

Auf der Jagd nach Banksy – weltweit

Weltweit gibt es kommerziell sehr erfolgreiche Banksy-Ausstellungen. Sie zeigen keine Originale, sondern rekonstruierten Orte, an denen Banksys Stencils aufgetaucht sind. Dennoch stehen die Menschen Schlange und bezahlen viel Geld für „FAKE“, wie Banksy selbst die Ausstellungen nennt. Im digitalen Vortrag gehen Sie mit Andrea Welz auf Spurensuche nach dem Original-Banksy. Folgen Sie ihr nach Paris, Neapel oder Venedig. Auch in der Staatsgalerie Stuttgart war ein Original-Banksy zu sehen, das geschredderte Bild „Love is in the bin“, das dem Museum für ein Jahr als Leihgabe der Käuferin zur Verfügung gestellt wurde. Sie sehen auch, wie Banksy auf die Corona-Pandemie reagierte, was er mit dem Erlös des Schredder-Bildes getan hat, und wie er den russischen Angriffskrieg in der Ukraine durch Schablonenkunst auf Ruinen kommentiert.

TU20315CW

Mi, 14.05.2025, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €



Foto: A. Welz

Thomas Burton Watkin Forster: Ein Engländer auf Grand Tour in der Schweiz, Frankreich und Italien

Frühjahrsausstellung im Kunstmuseum auf dem Hohenkarpfen



Bild: Thomas Burton Watkin Forster, Kunststiftung Hohenkarpfen

Tauchen Sie ein in die englische Kunstgeschichte und entdecken Sie zusammen mit dem Kustos des Kunstmuseums Mark R. Hesslinger das Werk des Malers Thomas Burton Watkin Forster (1821–1887). Über das Leben des Künstlers ist außer seinen Lebensdaten und dem Ort seines Aufenthaltes bislang wenig bekannt. Er unternahm von 1856 bis 1857 eine Reise nach Frankreich, in die Schweiz und nach Italien. Forsters Werk zeichnet sich durch hervorragende Qualität aus und umfasst ungefähr 750 Gemälde, Ölstudien und Aquarelle, letztere zum Teil in großformatigen Skizzenbüchern. Es entstand wohl im Umkreis der Bristol School of Artists, die im 19. Jahrhundert einen wichtigen Beitrag zur englischen Kunst lieferte. Das Abendseminar findet im Rahmen der Thomas Burton Watkin Forster gewidmeten Ausstellung (13. April bis 20. Juli 2025) statt.

TU20312C

Fr, 23.05.2025, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Referent: Mark R. Hesslinger, Kunsthistoriker

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der Kunststiftung Hohenkarpfen

Kunstgeschichte am Vormittag

Kunstgeschichte am Vormittag: Aspekte der klassischen Moderne Bildende Kunst, Literatur und Musik

Das Ehepaar Sonia und Robert Delaunay hat mit seinem ganz neuen Bewusstsein für Farbe und Form die Kunstgeschichte seiner Epoche geprägt. Apollinaire nannte diese Kunstrichtung Orphismus. Dadaismus und Surrealismus von z.B. Max Ernst

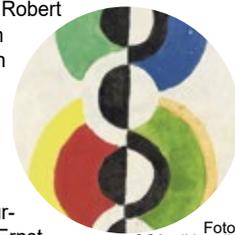


Foto: CC0 wikimedia

hinterließen seine Spuren bis heute. Das kurze Aufblühen der Neuen Sachlichkeit bis zum schroffen Ende durch die Nazidiktatur hat auch heute noch seine künstlerische Relevanz. In diesem Kurs werden wir uns mit diesen Kunstrichtungen befassen. Lassen Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee auch von Literatur und Musik dieser Aspekte der klassischen Moderne beeindrucken.

TU20301H

5 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

10:00-11:30 Uhr

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Gabriela Schwan, Kunstvermittlerin,

Rainer Müller-Tombrink, Künstler

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Kunstfrühstück

Frühstück bei Claude Monet in Giverny

Eine Kunst-Pause im Garten eines großen Meisters

Bei einem kleinen französischen Frühstück begeben wir uns auf die Spuren des Impressionisten Claude Monet. Monet war ein großer Liebhaber der Natur, der Gartenkunst und darüber hinaus auch selbst ein belesener und eifriger Gärtner. 1883 ließ er sich in Giverny, einem kleinen Dorf in der Normandie, nieder, wo er einen normannischen Ziergarten und einen Wassergarten anlegte, die ihm nicht nur Erholung boten, sondern vor allem eine stete Inspirationsquelle für sein künstlerisches Schaffen darstellten. Nicht nur seine dort entstandenen Seerosenbilder, sondern auch der Garten selbst wurden weltberühmt. Lassen Sie sich bei einem französischen Frühstück nach Giverny entführen und bewundern Sie die Blumen- und Farbenpracht von Monets Garten. Die Kosten für das Frühstück in Höhe von 6,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.



Foto: C. Schäfer

TU20327B

Di, 29.04.2025, 09:00-11:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin

Gebühr: 16,00 €, Mitglieder: 15,00 €

Anmeldung erforderlich



Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Kunst in der Region

Thomas Burton Watkin Forster: Ein Engländer auf Grand Tour in der Schweiz, Frankreich und Italien

Frühjahrsausstellung im Kunstmuseum auf dem Hohenkarpfen

Über das Leben Thomas Burton Watkin Forsters (1821–1887) ist außer seinen Lebensdaten und dem Ort seines Aufenthaltes bislang wenig bekannt. Er unternahm von 1856 bis 1857 eine Reise nach Frankreich, in die Schweiz und nach Italien. Forsters Werk zeichnet sich durch hervorragende Qualität aus und umfasst ungefähr 750 Gemälde, Ölstudien und Aquarelle, letztere zum Teil in großformatigen Skizzenbüchern. Es entstand wohl im Umkreis der Bristol School of Artists, die im 19. Jahrhundert einen wichtigen Beitrag zur englischen Kunst lieferte. Die monographische Ausstellung und der begleitende Katalog stellen erstmals diese spannende Position der englischen Kunstgeschichte vor.

Ausstellungsdauer: 13. April bis 20. Juli 2025

TU20331X: Führung durch die Ausstellung mit Mark R. Hesslinger, Kustos

Mi, 14.05.2025, 17:00 Uhr

Kunstmuseum Hohenkarpfen, Hausen ob Verena
Leitung: Mark R. Hesslinger, Kunsthistoriker
Gebühr: 7,00 €, ermäßigt: 5,00 €
Ohne Anmeldung, die Gebühr ist an der Kasse der Kunststiftung zu entrichten.

In Kooperation mit der Kunststiftung Hohenkarpfen

Markus Lüpertz - Folgerungen

Führung durch die Ausstellung in der Galerie der Stadt Tuttlingen

Der Maler, Grafiker, Bildhauer, Dichter und Jazzmusiker Markus Lüpertz ist mit seinen Werken, die mythische Themen behandeln, zweifellos einer der bekanntesten Künstler der Gegenwart. In den 1960er Jahren begründet er in einem Manifest die „Dithyrambische Malerei“ und legte das Fundament für ein dionysisches und gleichzeitig wirklichkeitsnahes Kunst-Universum, das er bis heute in immer neuen Werkfolgen fortschreibt und variiert.

Vom 10. Mai bis 20. Juli präsentiert die Galerie der Stadt Tuttlingen eine Auswahl aus Lüpertz' Druckgrafik, die eine bedeutende Stelle im Werk einnimmt und deren spezifische Ausdrucksmöglichkeit er erforscht. Seit den 1980er Jahren bis heute widmet sich der Künstler gleich drei Techniken, dem Hoch-, Tief- und Flachdruck. Kleinformatige Radierungen stehen dabei neben riesigen Holzschnitten. Mensch und Natur sind wiederkehrende Themen, mit Verbindungen zur Antike und der Renaissance, zur Literatur und Musik. Im Dialog mit Beispielen seiner Plastik zeigt die Ausstellung wie sich der Künstler seinen Themen in unterschiedlichen Formen annähert und diese durchspielt, stets auf der Suche nach Authentizität und Ausdruckskraft.

Markus Lüpertz wurde 1941 in Liberec, Böhmen, geboren. 1948 flieht er mit der gesamten Familie nach Rheydt ins Rheinland. In den Jahren 1956–1961 studiert er an der Werkkunstschule Krefeld, begleitet von Studienaufenthalten im nahegelegenen Kloster Maria Laach und an der weltberühmten Kunstakademie Düsseldorf. 1962 folgt die Übersiedlung nach Berlin,

wo er mehrere Jahre lebt. 1970 wird der junge Lüpertz mit dem bedeutenden Preis der Villa Romana geehrt, der mit einem einjährigen Aufenthalt in Florenz verbunden ist. 1974 nimmt der Künstler eine Gastdozentur an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Karlsruhe an, die 1976–1987 in eine Professur übergeht. 1982 wird der Bildhauer und Maler zur Teilnahme an der documenta 7 in Kassel eingeladen. 1983 folgt eine weitere Professur, diesmal an der Sommerakademie in Salzburg. Akademischer Höhepunkt ist die 1986 erfolgte Berufung zum Professor an der Staatlichen Kunstakademie in Düsseldorf, der er von 1988–2009 als Rektor vorsteht. Markus Lüpertz lebt und arbeitet in Berlin, Mönchengladbach-Rheydt und Karlsruhe.

TU20333X: Führung durch die Ausstellung mit Galerieleiterin Anna-Maria Ehrmann-Schindlbeck

Mi, 04.06.2025, 17:00 Uhr

Städtische Galerie, Rathausstr.7

In Kooperation mit der Städtischen Galerie Tuttlingen

Erinnerungskultur

Tuttlinger Stolpersteine - Begegnung und Austausch

"Stolpersteine" ist ein "Kunstprojekt für Europa" des Künstlers Gunter Demnig. Es soll an die Menschen erinnern, die in der Zeit des Nationalsozialismus deportiert und ermordet wurden. Auch in Tuttlingen werden seit 2016 Stolpersteine für die Opfer des NS-Regimes gelegt. Für deren Betreuung und die Begleitung der von der Stadt Tuttlingen geplanten und organisierten sechs Neuverlegungen hat sich ein offener Kreis gebildet, der sich im monatlichen Abstand trifft und allen Interessierten offensteht. Sie sind herzlich eingeladen vorbeizukommen. Ausführliche Informationen zu den in Tuttlingen verlegten Stolpersteinen und den Menschen, an die sie erinnern, sind auf der Homepage der Stadt Tuttlingen einzusehen: <https://www.tuttlingen.de/stolpersteine>



Foto: wikimedia

TU23400

4 mal montags, 20.02., 24.02., 28.04., 30.06.25
18:00-19:30 Uhr

Treffpunkt: Tuttlingen, Restaurant-Café-Bar Leos, Helfereistr. 17

Leitung: Marlies Allgaier-Schutzbach
Ohne Gebühr, **ohne Anmeldung**

Tuttlinger Stolpersteine - Kunst und Erinnerung

Kunstwerke, Kunst-Projekte und Mahnmale halten wie Fotografien, Bücher, Theaterstücke und Filme das Gedenken an die Gräueltaten des Nationalsozialismus und dessen Opfer wach. Ausgehend von dem als Kunstprojekt für Europa geplanten Stolperstein-Projekt des in Berlin geborenen Künstlers Gunter Demnig, das mittlerweile das größte dezentrale Kunstwerk Europas darstellt, stellt die Referentin eine Auswahl verschiedener, nicht unumstrittener Werke und künstlerischer Ansätze der Gedenkkultur vor.

TU23401

Do, 13.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referentin: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tuttlinger Stolpersteine - Euthanasie im Nationalsozialismus

In der Zeit des Nationalsozialismus wurden tausende Menschen, die an einer schweren oder unheilbaren Krankheit litten oder eine Behinderung aufwiesen, auf staatlichen Befehl systematisch ermordet. Auch in Tuttlingen und Umgebung gab es Euthanasie-Opfer.

Der Arzt für Neurologie und Psychiatrie Dr. Frieder Böhme beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit diesem Thema und dem Umgang mit psychisch Kranken während des Nationalsozialismus. In diesem Abendseminar beleuchtet er dieses dunkle Kapitel der deutschen Geschichte.

TU23402

Do, 10.04.2025, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Dr. Frieder Böhme, Arzt für Psychiatrie und Neurologie
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tuttlinger Stolpersteine - Widerstand und Verfolgung in Tuttlingen während der Zeit des Nationalsozialismus

Erinnerung an eine Ausstellung des regionalgeschichtlichen Arbeitskreises und seiner Zeitzeugenbefragung I

Vierzig Jahre nach dem Ende des Nationalsozialismus 1985 zeigte der damals eigens zu diesem Zweck gegründete regionalgeschichtliche Arbeitskreis im Evangelischen Gemeindehaus die Ausstellung "Widerstand und Verfolgung in Tuttlingen während der Zeit des Nationalsozialismus." Grundlage dieser Ausstellung waren vor allem Zeitzeugenbefragungen Betroffener. Die Referenten, die damals diese Interviews führten und die Ausstellung organisierten, schildern ihre Motivation, den damaligen Zeitgeist, ihre Vorgehensweise, das Mitwirken vieler Engagierter am Zustandekommen und dem Erfolg der Ausstellung. Dieser schlug sich dann auch in drei Beiträgen in der Sonderausgabe der Tuttlinger Heimatblätter zum Thema „Tuttlingen während der Zeit des Nationalsozialismus“ nieder, die heute vergriffen ist. Ein weiteres Abendseminar zu diesem Thema folgt im nächsten Semester.

TU23403

Do, 22.05.2025, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent/innen: Marlies Allgaier-Schutzbach, Günter Lipowsky
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

**Spuren der Diktaturen
Geschichtsspuren an verlassenem Orten**

vhs in Spaichingen, siehe Seite 70

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Musikgeschichte(n)

Luise Adolpha le Beau: Renommierte Komponistin und Pianistin aus Baden-Baden im 19. Jahrhundert

Luise Adolpha Le Beau - eine der herausragendsten Komponistinnen der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Vom Vater früh gefördert und u.a. vom Dirigenten Hans von Bülow unterstützt, erhielt sie zeitweise auch Unterricht bei Clara Schumann. In ihren Lebenserinnerungen rechnet sie mit dem Musikbetrieb ihrer Zeit ab, in dem sie als Komponistin auf viele Vorurteile stieß. Ihr Œuvre umfasst Werke aus jeder musikalischen Gattung: Oper, Oratorien, Symphonien, Konzerte, Vokal- und Kammermusik. Nahezu jedes ihrer Werke wurde zu ihren Lebzeiten mindestens einmal aufgeführt. Sie trat als Pianistin öffentlich auf, unterrichtete Klavier, gründete eine Musikschule und war als Musikkritikerin tätig. Ihre Werke wurden geschätzt und von bedeutenden Musikern ihrer Zeit erhielt sie u.a. das große Lob: „männlich, nicht wie von einer Dame komponiert“. Durch Vorurteile gegenüber ihrem Geschlecht blieben ihr jedoch Chancen verschlossen. Das bedauert sie in ihren Lebenserinnerungen bitter. Sie hatte die Last der Pionierin zu tragen. In den Kritiken über ihre Werke findet sich häufig der Überraschungseffekt darüber, dass sie auf einem Level mit den männlichen Kollegen komponieren konnte.



Foto: CC 0

TU20100C

Fr, 09.05.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referentin: Cristina Haigis, Sopran
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Literatur

Comics und Graphic Novels im Unterricht

Comicliteratur und die Graphic Novel verfügen über ein breites Themenspektrum mit hoher zeichnerisch-literarischer Qualität. Ideal, um im Unterricht in ein Thema einzuführen. Der Kurs stellt diese Gattungen vor (Geschichte, Techniken, Erarbeitung eines Plots) und zeigt anhand zahlreicher Beispiele (Tafeln mit einzelnen Seiten und Blätter mit Kurzbeschreibungen von Bänden) die Vielfalt von Themen und Darstellungsmöglichkeiten auf. Sie erfahren, wie Sie spielerisch mit Comicliteratur arbeiten können (Erstellung von Collagen, Entwicklung eigener zeichnerischer Szenen, Umsetzung von Szenen im Rollenspiel). Im Kurs gibt es Infoblätter.

Bitte mitbringen: DIN A4-Blätter, Bleistift, Schreibgerät

Gerhard Mauch (Gischbl) ist Karikaturist und Comiczeichner. Er verfügt über Unterrichtserfahrung an Schulen, z.B. im Rahmen von Projekttagen, und kooperierte mit Misereor, Terre des hommes und dem Evangelischen Pressedienst.



TU20120

Sa, 15.03.2025, 09:30-16:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01
Kleingruppe
Leitung: Gerhard Mauch
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben durch Beobachtung

Tools, um allein in einen Schreibfluss zu finden

Schreiben braucht vor allem eins: Übung. Nicht immer hat man Lust, auf die Inspiration zu warten. Sich die Zeit für das Schreiben zu nehmen ist eine Sache, aber was gibt es für Tools, um sich in den Schreibmodus hineinzugeben?

Beobachtung ist eine der Möglichkeiten, wie wir Geschichten entwickeln können. Wir werden ausschwärmen und an verschiedenen Plätzen riechen, hören, sehen, vielleicht schmecken. Wir sehen ein Kind auf der Straße, es versucht die Ritzen zwischen den Pflastersteinen nicht zu berühren, versucht nur auf den Oberflächen der Steine zu hüpfen. Wir beginnen zu schreiben. Vielleicht über dieses Kind, wie es hüpfen, von Stein zu Stein. Vielleicht darüber, was passieren würde, wenn es doch aus Versehen auf eine der Ritzen treten würde. Etwas Schreckliches? Etwas besonders Schönes? Vielleicht laufen die Menschen auf einmal rückwärts? Wir lassen unsere Fantasie frei, wir dürfen alles erfinden, alles darf ausgedacht, unrealistisch sein und gleichzeitig ist alles wahr. Am Ende geht es nicht darum, woher wir unsere Geschichten holen, es geht darum, was diese Geschichten mit uns machen.

Paulina Muck, geboren 1995 in Freising, arbeitete in einer offenen psychiatrischen Abteilung, bevor sie literarisches Schreiben am Schweizerischen Literaturinstitut studierte. Neben ihrem Studium war sie unter anderem für das Aargauer Literaturhaus tätig. Sie schreibt Kurzgeschichten, Prosaminaturen und Theaterstücke. Ihre Arbeiten wurden in Literaturzeitschriften sowie szenischen Lesungen am Theater Leipzig sowie Theater Basel veröffentlicht. 2024 erhielt sie das Literaturstipendium der Stadt Schwyz sowie den Arbeitsbeitrag der Stadt Zürich für die Umsetzung ihres Debütromans. Sie lebt und arbeitet in Wasserburg am Inn. **Als erste Stipendiatin des Tuttlinger Literaturstipendiums arbeitet sie während ihres Aufenthaltes in Tuttlingen an ihrem Roman "Bauchnabeln"**.

TU20114B

Sa, 28.06.25, 13:00-18:00 Uhr
So, 29.06.25, 13:00-17:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Paulina Muck, Schriftstellerin
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Tipp

Literatur-Café mit Fatima Majsoub

Trossingen, siehe Seite 86
Spaichingen siehe Seite 71

Jahresschreibwerkstatt für Frauen (Fortsetzung 5)

Vertiefungskurs

Die behandelten Themen der vergangenen Schreibwerkstätten werden in diesem Kurs vertieft. Neben einer kurzen Einführung ins Thema bietet der Kurs viel Schreibzeit und Gelegenheit für Textfeedback. Autobiografische, erzählende und poetische Textformen sind Kursbestandteil.



Foto: privat

TU20112W

Fr, 21.03.25, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 11.04.25, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 16.05.25, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 27.06.25, 18:00-21:00 Uhr
Fr, 18.07.25, 18:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Sara Löhe
Gebühr: 93,00 €, Mitglieder: 88,00 €

Sommerferien-Retreat für Frauen: Schreiben und Natur



Foto: pixabay

„Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß, das durch den sonnigen Himmel schreitet...“ (Joachim Ringelnatz) Die Natur schenkt uns Ruhe und Kraft. Ganz in diesem Sinne möchten wir uns in Natur- und Schreibmomenten treiben lassen. Nach einem Aufenthalt in der Natur, kehren wir oft erfüllt und angeregt nach Hause zurück. Diese Kraft der Inspiration wollen wir in diesem Kurs für die Erstellung eigener Texte nutzen. Wir beginnen den Tag mit einem Onlinemodul, in welchem wir Ansätze für eigene Geschichten, Erinnerungen und Gedichte üben. Nachmittags sind Sie eingeladen mit einer konkreten naturpädagogischen Aufgabe (in eigenem Zeitermaßen) einem Naturerlebnis zu folgen und daraufhin Texte zu verfassen. Diese können, falls gewünscht, im nächsten Onlinemodul der Gruppe vorgestellt und besprochen werden. Nehmen Sie sich Zeit für sich und genießen Sie ein Abtauchen in naturverbundene Worterlebnisse. Die Dozentin begleitet Sie in Ihren Schreib- und Naturerfahrungen. Für Ihre Zeit in der Natur benötigen Sie: wetterfeste Kleidung, Zecken- und Sonnenschutz, Sitzunterlage, Schreibzeug. Die Aufgaben in der Natur sind in jedem Fitnesszustand gut zu bewältigen.

TU20113W

Mi, 06.08.25, 09:00-11:00 Uhr
Do, 07.08.25, 09:00-11:00 Uhr
Fr, 08.08.25, 09:00-11:00 Uhr

live-online zu Hause

Kleingruppe

Leitung: Sara Löhe
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Die Kosten für das Skript sind in die Kursgebühr eingerechnet.

Schrift

Kanji

Aufbaukurs 1

In diesem Kurs erlernen Sie weitere 50 Schriftzeichen. Bitte Block und Schreibmaterial bereithalten.

TU20115WL

5 mal sonntags, ab So, 23.02.25

15:00-16:00 Uhr

live-online zu Hause

Kleingruppe

Leitung: Susanne Schüßler

Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

Brushlettering

Grundkurs

Lettering ist zur Zeit in aller Munde. In diesem Kurs erlernen Sie die Techniken des Brushletterings - das Gestalten von Buchstaben und Wörtern mit einem Pinselstift. Tauchen Sie



Bild: P. Kaufmann

ein in ein wunderbares neues Hobby. Kreieren Sie mit Stift und Papier ihre eigenen kleinen Kunstwerke. Die Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Bleistift - B, Radiergummi, Geodreieck

TU20118: ab 16 Jahren

Mi, 02.07.25, 18:30-21:00 Uhr

Mi, 09.07.25, 18:30-21:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Kleingruppe

Leitung: Patrizia Kaufmann

Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

Zeichnen

Richtig Zeichnen lernen

Zeichnerische Grundlagen anregend vermittelt - für Geübte und Ungeübte

In diesem Kurs werden handwerkliche Grundlagen der Perspektive, Anatomie und Proportionen vermittelt. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau von karikaturistischen und naturalistischen Figuren mit einem Exkurs zur Darstellung von Händen. Weitere Bestandteile des Kurses sind Skizzierübungen, Schattengebung, Schraffurtechnik, Fluchtpunkt und das Zeichnen von Tieren.



Bild: Gischbl

Die Materialkosten in Höhe von 2,50 € werden beim Kursleiter bezahlt.

Bitte mitbringen: DIN A4-Papier (80g), Bleistifte HB, B, Faserstifte schwarz (0,5-1,0 mm), guter Radiergummi, Lineal oder Geodreieck, eigene Arbeiten (wenn vorhanden).

TU20503L: ab 16 Jahren

Sa, 29.03.25, 09:30-16:30 Uhr

So, 30.03.25, 09:30-15:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Gerhard Mauch, freiberuflicher Zeichner u. Karikaturist (Gischbl)

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Zeichnen - Zeichen setzen

Zeichnen ist die älteste Form

Zeichen zu setzen und

Zeichnen braucht Übung.

Deshalb machen wir in

diesem Kurs viele verschiedene

Übungen und fertigen verschiedene

Arten von Zeichnungen an - von der gegen-

ständlichen bis zur modernen.

Oberster Grundsatz beim Zeichnen ist dabei nicht

das, was wir wissen, sondern das, was wir sehen.

Bitte mitbringen: DIN A3-Block, Bleistifte,

Radiergummi

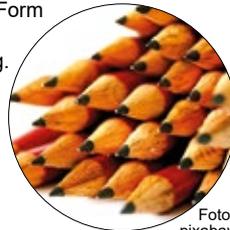


Foto: pixabay

TU20515

5 mal dienstags, ab Di, 24.06.25

15:00-16:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

Malen

Grundlagen des Malens

Eigene bildnerische Ideen

malerisch und gestalterisch

umzusetzen, der eigenen

Kreativität Raum zu geben,

macht Freude. Durch die

Vermittlung wichtiger

Pinsel-, Spachtel- und

Maltechniken sowie der

Feinheiten des Bildaufbaus

ermöglicht der Kursleiter jedem

Teilnehmenden, ein individuelles Werk zu schaffen.

Bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben, Leinwand

(30x50cm) und ein Wasserglas

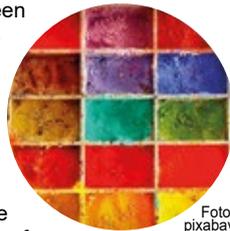


Foto: pixabay

TU20514

10 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

15:00-17:15 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

art@vhs: Acrylworkshop

Malen Sie direkt im Atelier einer

Künstlerin. Ausgehend von einem

Bildmotiv wird Vicky Jocher-Golding

Sie anleiten, damit Sie als Anfänger/in

die Acryltechnik kennenlernen

oder als erfahrene/r Maler/in

Ihr Repertoire erweitern können.

Die Bilder sind so gestaltet, dass Sie

nach ca. 3,5 Stunden und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung

ein Bild mit nach Hause nehmen können.

Die Materialkosten in Höhe von 15,00 €

sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Für alle 4 Kurse gilt:

kunstSpace, Mühlstrasse 1, Fridingen

Minigruppe

Leitung: Vicky Jocher-Golding, Fine Art (B.F.A.)

Gebühr: 34,00 €, Mitglieder: 31,00 €

In Kooperation mit der vhs-Albstadt

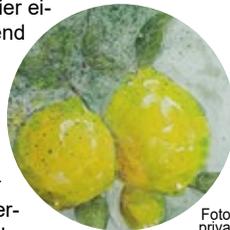


Foto: privat

TU20541

Mo, 17.03.2025, 18:00-21:30 Uhr

Anmeldung über vhs Albstadt:

info@vhs-albstadt.de oder 07431 / 134350

TU20542

Mo, 12.05.2025, 18:00-21:30 Uhr

Anmeldung über vhs Tuttlingen:

info@vhs-tuttlingen.de oder 07461 / 969110

TU20543

Mo, 23.06.2025, 18:00-21:30 Uhr

Anmeldung über vhs Albstadt:

info@vhs-albstadt.de oder 07431 / 134350

TU20544

Mo, 14.07.2025, 18:00-21:30 Uhr

Anmeldung über vhs Tuttlingen:

info@vhs-tuttlingen.de oder 07461 / 969110

Das andere Aquarell

Zu Beginn des Kurses lernen

Sie Techniken zu unterscheiden,

und Sie üben das bewusste

Umgehen mit dem Pinsel.

Davon ausgehend werden

Sie selbständig mit verschiedenen

malerischen Experimenten

spielerisch ein Aquarell entwickeln.

Hier wird eine eigene Sprache ermöglicht

und ungewöhnlich mit der eigenen Wahrnehmung

gespielt. Ziel ist es, nicht ergebnisorientiert zu sein,

sondern ergebnisoffen mit dem Spiel der Kräfte

in eine Bildgestaltung hineinzuwachsen, die als

die eigene erst entdeckt und erkannt werden möchte.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Bleistift,

Aquarellpapier

Dieser Kurs ist bewusst auf eine kleine Teilnehmerzahl

begrenzt, um dadurch mehr Zeit für den Dialog zu

haben und die Intensität und die Qualität des Kurses

für die einzelnen Teilnehmenden besonders hoch zu

gestalten. Mittagspause: 30 Minuten

TU20507: Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

So, 18.05.2025, 10:00-17:00 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Aquarell-Workshop in der Ausstellung „Markus Lüpertz - Folgerungen“

Zunächst werden Sie

gemeinsam mit Norbert

Schmitt Inhalte der

Ausstellung „Markus

Lüpertz, Folgerungen“

erarbeiten. Anschließend

stehen in der Galerie

Arbeitsplätze bereit, an

denen Sie in Ihre eigene

künstlerische Auseinandersetzung

gehen können. **Norbert**

Schmitt führt Sie

durch den kreativen Teil

und steht beratend und

für den weiteren Dialog

zwischen Ihrem Werk

und dem Thema der

Ausstellung bereit. So

können Sie beginnen,

eigene und im Austausch



Foto: Stanislaus Plewinski Stadt Tuttlingen

1

2

3

4

5

6

S

T

K

entstandene Ideen mit Aquarellfarben auf dem Papier umzusetzen und neben den anderen Aquarelltechniken auch die Monotypie als Drucktechnik kennenlernen und ausprobieren.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellpapier, Becher für Wasser, Lappchen, ggf. Aquarellstifte. In den Galerieräumen kann nicht mit anderen Farben gearbeitet werden.

Zur Ausstellung:

Der Maler, Grafiker, Bildhauer, Dichter und Jazzmusiker Markus Lüpertz ist mit seinen Werken, die mythische Themen behandeln, zweifellos einer der bekanntesten Künstler der Gegenwart. In den 1960er Jahren begründet er in einem Manifest die „Dithyrambische Malerei“ und legte das Fundament für ein dionysisches und gleichzeitig wirklichkeitsnahes Kunst-Universum, das er bis heute in immer neuen Werksfolgen fortschreibt und variiert.

Vom 10. Mai bis 20. Juli präsentiert die Galerie der Stadt Tuttlingen eine Auswahl aus Lüpertz' Druckgrafik, die eine bedeutende Stelle im Werk einnimmt und deren spezifische Ausdrucksmöglichkeit er erforscht. Seit den 1980er Jahren bis heute widmet sich der Künstler gleich drei Techniken, dem Hoch-, Tief- und Flachdruck. Kleinformatige Radierungen stehen dabei neben riesigen Holzschnitten. Mensch und Natur sind wiederkehrende Themen, mit Verbindungen zur Antike und der Renaissance, zur Literatur und Musik. Im Dialog mit Beispielen seiner Plastik zeigt die Ausstellung wie sich der Künstler seinen Themen in unterschiedlichen Formen annähert und diese durchspielt, stets auf der Suche nach Authentizität und Ausdruckskraft.

TU20634BT

So, 15.06.2025, 11:00-17:00 Uhr
Galerie der Stadt Tuttlingen, Rathausstraße 7
Minigruppe
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €
In Kooperation mit der Galerie der Stadt Tuttlingen

Aquarell trifft Stein: Aquarell-Workshop im Atelier von Frank Teufel

Teil der Veranstaltungsreihe „25 Jahre Atelier Frank Teufel“

Zunächst werden Sie gemeinsam mit dem freischaffenden Künstler Norbert Schmitt Werke des Tuttlinger Steinbildhauers Frank Teufel in dessen Atelier und Garten betrachten. Anschließend stehen in diesem Atelier Arbeitsplätze für Sie bereit, an denen Sie in Ihre eigene künstlerische Auseinandersetzung mit dem Gesehenen gehen können. Norbert Schmitt führt Sie durch den kreativen Teil und steht beratend und für den weiteren Dialog zwischen Ihrem Werk und dem Werk von Frank Teufel bereit. So können Sie beginnen, eigene und im Austausch entstandene Ideen mit Aquarellfarben auf dem Papier umzusetzen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellpapier, Becher für Wasser, Lappchen, ggf. Aquarellstifte

TU20635B

So, 07.09.2025, 11:00-17:00 Uhr
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Minigruppe
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

Freie Malerei am Sonntag

Workshop für Bildende Kunst

Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Ob Malen mit Acrylfarben oder Üben der Aquarell-Technik - wir gehen in den Flow. Hier ist alles möglich: Abstraktes oder figurliches Arbeiten, und auch Ungewöhnliches hat hier den Raum, sich wohlfühlen.

Im Mittelpunkt steht das eigenständige Bild. Erst die intensive Einfühlung in ein Objekt / Subjekt ermöglicht ein ausdrucksstarkes Gemälde. Wir versuchen beispielsweise anhand eines mitgebrachten Fotos oder Zeitungsausschnitts eine individuelle Umsetzung, auch abstrakt. Also trauen Sie sich, auch wenn Sie noch nie Kunst gemacht haben, denn Anfänger sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene. Norbert Schmitt, freischaffender Künstler, unterstützt bei der Ideenfindung und ihrer Verwirklichung.

Bitte mitbringen: Farben (Aquarell oder Acryl), Malpalette/Teller, Pinsel und Malgründe (Aquarellpapier oder Acrylblock/Leinwände, Wasserglas). Nachfragen zum Material bitte direkt beim Kursleiter: info@norbertschmitt.eu

Dieser Kurs ist bewusst auf eine kleine Teilnehmerzahl begrenzt, um dadurch mehr Zeit für den Dialog zu haben und die Intensität und die Qualität des Kurses für die einzelnen Teilnehmenden besonders hoch zu gestalten.
Mittagspause: 30 Minuten

TU20505: Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 20.07.2025, 10:00-17:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Text & Bild

Texte malen & Bilder schreiben

Rezitieren - improvisieren

Ein Kurs, der nicht die Malerei oder Illustration thematisiert, auch nicht das Beschreiben der Malerei. Eigene Gedanken finden, erfinden, auffinden und strukturieren in Text und Bild. Das ist in diesem Kursformat Idee und Wirklichkeit.

Über das gemeinsame spielerische Gespräch werden wir individuelle Inhalte erarbeiten und in Einzel- und Gruppenarbeit auf das jeweilige Papier bringen - Aquarell- und Skizzenpapier/ Schreibpapier. Wir wollen die Kunst nicht reproduzieren, wir wollen sie schaffen. Wir werden auch üben, unsere eigenen Texte gut verständlich und künstlerisch vorzutragen, gegebenenfalls auch Sequenzen daraus spielen, je nach Lust und Laune der Anwesenden. Improvisieren und emphatisch sich einzufühlen ist ein dichterisches Handwerkszeug und kann hier ausgetestet werden in respektvoller Weise allem und allen gegenüber. Malerisch überschreiten wir mit Stift und Pinsel Grenzen und erfinden neue Regeln des Selbstausdrucks. Daran erkennen wir, wie vielfältig die Möglichkeiten sind. Frei werden von Norm



Foto: pixabay

und adaptiver Form im kreativen Prozess des Denkens und Schaffens eigenständiger Texturen.

Bitte bereithalten: Schreibutensilien, verschiedene Farben und Papiere zum Malen und Zeichnen, Bleistifte, Füller, Filzer und eine gewisse Offenheit, Ungewöhnliches zu malen und „auszutexten“

Für alle fünf Kurse gilt:

09:30-12:30 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 93,00 €, Mitglieder: 88,00 €

TU20525W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 26.03.25

TU20526W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 07.05.25

TU20527W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 25.06.25

TU20528W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 06.08.25



Ausstellung des Online-Kurses von Norbert Schmitt

Museum Seitingen-Oberflacht
siehe Seite 110

Plastisches Gestalten

Skulpturen aus Keramik

Freies Arbeiten mit Ton

Eigene Ideen entwickeln, nach Vorlagen arbeiten oder unter Anleitung zur freien Formentfaltung finden - all das ist in diesem Kurs möglich. Eine freie Themenwahl ist angestrebt, doch werden dabei sinnvolle Grenzen gesetzt, um selbstständiges Arbeiten von Anfang an zu ermöglichen. Viele verschiedene Arten und Wege der gestalterischen Möglichkeiten werden vom Kursleiter gezeigt, damit individuelle Prozessverläufe entstehen. Im Kurs kann entweder künstlerische Plastik (konkret oder abstrakt) oder künstlerische Gebrauchskeramik entworfen und umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Für Anfänger liegt Ton bereit. Fortgeschrittene bringen bitte ihre eigenen Tone mit (mindestens 40 Prozent Schamottanteil und rauch- und geruchsfrei brennbar bis mindestens 1280 Grad, kein Paperclay o.Ä.(!)) - gerne aber, wenn vorhanden, Porzellan für Engobierungen und Applikationen).

Dieser Kurs ist bewusst auf eine kleine Teilnehmerzahl begrenzt, um dadurch mehr Zeit für den Dialog zu haben und die Intensität und die Qualität des Kurses für die einzelnen Teilnehmenden besonders hoch zu gestalten.
Mittagspause: 30 Minuten

TU20618: Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

So, 29.06.2025, 10:00-17:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.



N. Schmitt
Foto: privat



Bild: R. Trompler

Fotografie

Gute Fotos mit dem Telefon (Handy) machen

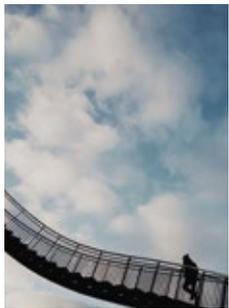


Foto: Ronja Hermann

Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone wie eine Kamera benutzen und halten Sie Ihren Alltag in kreativen Fotos fest. Entdecken Sie die Kunst der Fotografie direkt auf Ihrem Smartphone! In unserem Fotografiekurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Techniken und Tipps beeindruckende Fotos mit Ihrem

Telefon machen können. Egal, ob Sie Anfängerin oder Anfänger sind oder Ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern möchten – dieser Kurs bietet für jeden etwas.

In einem theoretischen Teil befassen Sie sich mit den Regeln der Bildgestaltung und den Grundlagen der Fotografie. Wir zeigen Ihnen, wie sich beispielsweise Perspektiven und Blickwinkel auf die Bildspannung auswirken. Anschließend erproben Sie Ihr neu erworbenes Wissen in der Praxis, dabei geben wir ebenfalls hilfreiche Tipps zu Bearbeitungsapps. Schärfen Sie in dem Workshop Ihren Blick für die bewusste Fotografie und tauschen Sie Ihre Schnappschüsse gegen spannende fotografische Geschichten ein.

Unser Smartphone-Fotografie-Kurs ist für alle, die Spaß an der Fotografie haben und das Beste aus ihren Handyfotos herausholen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse!

Kursinhalte: Grundlagen, Kameraeinstellungen am Telefon, Perspektive, Licht, Fehler, Bildaufbau, Formate (2:3, 16:9, etc.), Bearbeitung mit Apps, Handyfotos druckbar machen, Aufgaben und Auswertung

Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes Smartphone mit Kamera

TU21102

Sa, 05.04.2025, 10:00-14:00 Uhr, Minigruppe vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Ronja Hermann, Fotografin
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

TU21103

Sa, 17.05.2025, 10:00-14:00 Uhr, Minigruppe vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Ronja Hermann, Fotografin
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

Tipp

Exklusive Führung im Freilichtmuseum

Kreative Fotografie und Geschichte

Mit Ronja Hermann und Ben Maier

siehe Seite 18

Richtig fotografieren, nicht nur knipsen – ein Fotokurs „von Anfang an“

Grundlagenkurs für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Sie möchten gerne richtig fotografieren lernen, doch fragen sich, wie Sie beginnen sollen? Vielleicht haben Sie auch eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv in der Schublade liegen, doch wissen nicht, wie man sie bedient?

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie die Fotografie „von Anfang an“ erlernen möchten. Nach einem kurzen Rückblick in die Geschichte und Entstehung der Fotografie betrachten wir die Entwicklung von der analogen Fotografie bis hin zur heute angewandten digitalen Bildtechnik. Sie lernen Ihre Kamera detailliert kennen und verstehen danach, was sich hinter den vielen Funktionen in den komplexen Kameramenüs verbirgt. Wir sprechen über Bildaufbau und Bildwirkung und wenden dafür verschiedene Brennweiten an. Sie lernen das Belichtungs-dreieck, also das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und ISO anzuwenden, und erschaffen dadurch kreative Bilder. Schon in den beiden Abendlektionen vereinen sich Theorie und Praxis, und wir üben alles verständlich und Schritt für Schritt. Den Höhepunkt bildet dann



Foto: P. Framke

am Samstag eine gemeinsame Exkursion in die Natur, bei welcher Sie die erlernten Fototechniken anwenden, weiter vertiefen und in der Lage sind, schöne Aufnahmen zu fertigen. Am Ende dieses spannenden Trainings werden Sie überrascht sein, wie sich Ihr Können entwickelt hat und welchen Fortschritt Sie beim Fotografieren erzielt haben.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera (beliebiger Hersteller), Wechselobjektive mit beliebiger Brennweite, Speicherkarte, Stativ (sofern vorhanden)

TU21106

Do, 08.05.25, 18:00-21:00 Uhr
Do, 15.05.25, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 17.05.25, 14:30-18:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe

Leitung: Patrick Framke, Fotograf
Gebühr: 76,00 €, Mitglieder: 71,00 €

Cyanotypie-Workshop

Fotografieren in Blau

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Cyanotypie und entdecken Sie die Kunst dieses historischen Druckverfahrens! In unserem Kurs lernen Sie alles, was Sie benötigen, um beeindruckende Cyanotypien zu erstellen – von der Aufnahme geeigneter Fotos bis hin zum finalen Druck. Am Ende dieses Workshops haben Sie nicht nur das Wissen und die Fähigkeit, eigene Cyanotypien zu erstellen, sondern können auch Ihre eigenen, einzigartigen Drucke mit nach Hause nehmen. Sie werden verstehen, wie Sie Ihre Fotos für dieses Verfahren vorbereiten und haben praktische Erfahrungen in jedem Schritt des Prozesses gesammelt. Ideal für alle, die gerne fotografieren und Lust haben, ihre Bilder mit einem historischen Verfahren zu drucken. Die Materialkosten von 9,00 € werden direkt beim Kursleiter bezahlt.

Kursinhalte: Einführung in die Cyanotypie (Geschichte und Grundlagen, Überblick über das Verfahren und die benötigten Materialien), Fotografie für Cyanotypie (Tipps und Techniken für die Aufnahme von Fotos, die sich besonders gut für die Cyanotypie eignen), Komposition, Beleuchtung und Motivauswahl, Praktische Fotografie-Session (Gemeinsam machen wir Fotos, die wir später für den Druck verwenden, Unterstützung und Feedback bei der Aufnahme), Chemikalienmischung (Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Mischung der benötigten Chemikalien, Sicherheitsmaßnahmen und korrekte Handhabung), Digitales Negativverfahren (Erstellung und Bearbeitung digitaler Negative, Vorbereitung der Negative für den Druck), Druckprozess (Beschichtung des Papiers mit den Cyanotypie-Lösungen, Belichtung und Entwicklung der Drucke), Tipps zur Verbesserung der Druckqualität
Bitte mitbringen: Digitalkamera oder Smartphone; falls vorhanden, Laptop mit Bildbearbeitungsprogramm; Kleidung, die schmutzig werden darf

TU21105

Sa, 17.05.2025, 10:00-17:00 Uhr, Kleingruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01
Leitung: Ben Maier, Fotograf
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

» SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

Tuttlingen im Porträt – eine Liebeserklärung an unsere Stadt

Spannender Foto-Walk durch die Innenstadt Tuttlingens

Die Kreisstadt Tuttlingen ist vielleicht keine Stadt mit vielen offensichtlichen Fotospots oder herausragenden Sehenswürdigkeiten - sie ist eher eine „Schönheit auf den zweiten Blick“. Gerade deswegen bietet dieser Workshop eine besondere Herausforderung: Wir möchten bei einem abendlichen Foto-Walk die Schönheiten, Kontaste und Besonderheiten dieser Stadt entdecken und fotografisch festhalten – eben eine Liebeserklärung an unsere Stadt.

Auf unserer Wanderung durch das Stadtgebiet wenden wir verschiedene Fototechniken wie Langzeitbelichtungen, Schwarz-Weiß-Technik, oder HDR- und Blitztechniken an, um Tuttlingen in einzigartiger Art und Weise abzubilden. Am darauffolgenden Samstag betrachten wir die entstandenen Aufnahmen gemeinsam, lernen Möglichkeiten zur Bildbearbeitung durch den Einsatz unterschiedlicher Bildbearbeitungssoftware kennen und wählen die schönsten Aufnahmen des erlebten Foto-Walks aus. Dabei lernen und profitieren alle Kursteilnehmenden voneinander und schaffen ein gemeinsames Fotoprojekt.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera (beliebiger Hersteller), Wechselobjektive, Speicherkarte, Fotoblitze und Stativ (sofern vorhanden), Notebook mit beliebiger Bildbearbeitungssoftware
Der Foto-Walk findet bei trockenem Wetter statt.

TU21107

Fr, 18.07.25, 18:30-22:30 Uhr

Sa, 19.07.25, 09:30-12:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe

Leitung: Patrick Framke

Gebühr: 63,00 €, Mitglieder: 58,00 €



Foto: P. Framke

Kunst & Handwerk

Selbst ist die Frau - schon Geld gespart

Reparaturen im Haushalt

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse & Lösungen, wenn:

- der Wasserhahn tropft
- der Siphon verstopft ist
- Fenster/Türen undicht sind
- Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen und Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen, die benötigten Werkzeuge und Maschinen werden ausführlich von Frau zu Frau erklärt. Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!



Foto: AdobeStock

Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schürze/Kittel

TU21232: Werkstattkurs

Sa, 03.05.2025, 10:00-17:00 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Elisabeth Vandea

Gebühr: 78,00 €, Mitglieder: 73,00 €

Der Schreinerkurs für Frauen: Zusammenklappbarer Tablet- oder Buchständer

Wie aus Massivholz ein zusammenklappbarer Tablet- bzw. Buchständer wird, vermittelt die Kursleiterin in diesem Werkstattkurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmerinnen lernen alle Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende ein fertig montiertes Möbelstück mit nach Hause.

Die Materialkosten in Höhe von 29,00 € werden vor Ort bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schürze/Kittel

TU21233: Werkstattkurs

So, 04.05.2025, 10:00-17:00 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Elisabeth Vandea

Gebühr: 78,00 €, Mitglieder: 73,00 €



Foto: AdobeStock

Goldschmieden

Endlich einmal ein individuelles Schmuckstück herstellen. In diesem Kurs werden von einer Goldschmiedin unterschiedliche Techniken des Goldschmiedens gezeigt, die die Teilnehmenden befähigen aus Silbermaterial ein Schmuckstück zu erarbeiten. Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren - ob Ring, Anhänger, Ohrhinge oder Brosche, alles ist möglich. Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Lust etwas auszuprobieren. Sicher ist: am Ende des Tages wird jeder ein fertiges Schmuckstück mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten ergeben sich aus dem Verbrauch (ca. 90,00 € bis 130,00 €) und werden am Ende des Kurses anhand des Gewichtes exakt berechnet.

TU21206L: ab 16 Jahren

So, 25.05.2025, 10:00-18:00 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Ludmilla Herrmann, Jonas Herrmann

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

18,00 € Werkzeugmiete sind bei der Kursleiterin zu begleichen.

Der Kurs eignet sich nicht für Reparaturen. Sollte daran Interesse bestehen, bitte Kontakt mit der vhs aufnehmen.



Foto: pixabay

Tip

Hochwertigen Silberschmuck aus MetalClay modellieren

vhs in Spaichingen, siehe Seite 72

Textiles Gestalten

Offener Handarbeitskreis

Egal ob Sie nähen, sticken, stricken oder weben wollen, hier finden Sie einmal im Monat Gleichgesinnte, die ebenfalls werkeln und sich dabei unterhalten möchten.

TU21314

25 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25

14:00-17:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Petra Offenbecher

Gebühr: 15,00 €

TU21313: auch für Berufstätige

5 mal samstags:

08.03., 05.04., 10.05., 07.06., 05.07.25

14:00-17:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

Leitung: Petra Offenbecher

Gebühr: 7,00 €

Entdecken Sie die kreative Welt des Strickens!

Haben Sie Lust, ein neues Hobby zu entdecken? Möchten Sie in entspannter Atmosphäre kreativ sein? Dann ist unser Strick-Workshop genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Strickens und können

am Ende stolz einen schönen Schal oder Loop-Schal Ihr Eigen nennen. Egal, ob Sie Anfänger/ in ohne Vorkenntnisse sind oder wieder einsteigen möchten – unsere erfahrene Kursleiterin begleitet Sie Schritt für Schritt.

Was Sie erwartet: Grundlagen des Strickens (Von der Maschenaufnahme bis zum ersten Schal / Loop), kleine Materialkunde (Welches Garn und welche Nadeln sind ideal für Ihr Projekt?), Tipps zur Pflege (so bleibt Ihr Werk lange schön).

Bitte mitbringen: 150 – 200 g Merinowolle (oder ein anderes Garn Ihrer Wahl), Lauflänge ca. 120 m / 50 g, Rundstricknadel 3,5 (oder passend zum ausgewählten Garn)

TU21325

3 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1

Leitung: Anja Berenz

Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €



Foto: pixabay

Socken stricken für alle

Sie wollten schon immer Ihre eigenen Socken stricken? Dieser Workshop ist ideal für alle, die bereits die Basics des Strickens beherrschen und nun die Kunst des Sockenstrickens erlernen oder vertiefen möchten.

Die erfahrene Kursleiterin führt Sie durch das Mysterium Socke und zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre eigenen Socken kreieren.

Was Sie erwartet: Grundlagen des Sockenstrickens, für Fortgeschrittene (spezielle Techniken)



Foto: privat

kleine Materialkunde, viele praktische Tipps und Tricks, um perfekte Socken zu stricken

Bitte mitbringen: 100 g Sockenwolle, Lauflänge 400 m / 100 g, Nadelspiel oder CrasyTrios Nr. 2,5

TU21326: für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

6 mal montags, ab Mo., 10.03.25

18:15-19:45 Uhr, Kleingruppe

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Anja Berenz

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Klöppelwochenende

Wer bereits Erfahrungen hat, kann hier Farbe in geklöppelte Spitze bringen. Dabei werden verschiedene Techniken versucht und erarbeitet, Farbe richtig in Spitze einzuarbeiten.

Bitte mitbringen: farbige Garne, Buntstifte und Papier

Für alle sechs Kurse gilt:

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

Kleingruppe

Leitung: Heike Stadler

Gebühr: 14,00 €

TU21316

Sa, 22.02.25, 09:00-18:00 Uhr

So, 23.02.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21317

Sa, 15.03.25, 09:00-18:00 Uhr

So, 16.03.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21318

Sa, 05.04.25, 09:00-18:00 Uhr

So, 06.04.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21319

Sa, 17.05.25, 09:00-18:00 Uhr

So, 18.05.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21320

Sa, 14.06.25, 09:00-18:00 Uhr

So, 15.06.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21321

Sa, 12.07.25, 09:00-18:00 Uhr

So, 13.07.25, 09:00-18:00 Uhr

Klöppeln Intensiv „Neue Techniken“

Wer bereits Erfahrungen hat, kann hier Farbe in geklöppelte Spitze bringen und ganz neue Techniken erlernen und ausprobieren.

Bitte mitbringen: farbige Garne, Buntstifte und Papier

TU21322: für Fortgeschrittene

5 mal, täglich,

von Mo., 04.08.2025 bis Fr., 08.08.2025, 09:00-

18:00 Uhr Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

Leitung: Heike Stadler

Gebühr: 27,00 €

Tipp

Nähkurs „Upcycling“ - aus Alt mach Neu

3 mal freitags, ab Fr., 14.03.25 18:30-21:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2 Spaichingen

vhs in Spaichingen, siehe Seite 73

Musik

Der etwas andere Chor



Foto: EAC

Die 20 Sängerinnen und Sänger des „Etwas anderen Chors“ beschäftigen sich mit anspruchsvollen Arrangements vorwiegend aus den Bereichen Swing, Jazz und Pop, singen aber auch klassische Stücke. Seit mehr als 30 Jahren ist „Der Etwas Andere Chor“ in der Chorszene etabliert und geht nun mit der Chorleiterin Lena Bäuerle neue Wege. Bei Interesse an Schnupperproben freut sich der Chor über eine Kontaktaufnahme per Email: deactut@gmail.com Wir freuen uns auf neue stimmlichere Mitsängerinnen und Mitsänger.

TU20800

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25

19:30-21:00 Uhr

Hesse-Realschule, Jahnstraße 5, Foyer

Leitung: Lena Bäuerle

Monatsgebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

Konzert: Auf neuen Wegen mit dem Etwas Anderen Chor

Kultur in der Vesperkirche

Seit mehr als 30 Jahren etabliert in der Chorszene, unterwegs mit anspruchsvollen Arrangements vorwiegend aus den Bereichen Swing, Jazz, Pop und Klassik, gehen die 20 Sängerinnen und Sänger mit ihrer jungen, erfrischenden Chorleiterin Lena Bäuerle neue Wege. Nach dem Tod des Gründers und geschätzten Dirigenten Joachim Brenn im vergangenen Dezember zunächst bestürzt und ratlos, beschlossen schließlich fast alle Mitglieder, der Freude am Singen die Treue zu halten und weiterzumachen. Die studierte Sängerin Lena Bäuerle holt den Chor genau an diesem Punkt ab, unterstützt liebgelebte Tradition und fördert Experimentier- und Singfreude, unter anderem mit dem „Circle Singing“, zu dem am Konzertabend alle herzlich eingeladen sind. Beenden Sie den Tag mit einem Klangbad aus abwechslungsreichem Chorgesang und lassen Sie sich beim gemeinsamen „Circle Singing“ auf Melodien und Rhythmen ein, bei denen keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und alle Stimmen willkommen sind.

Beenden Sie den Tag mit einem Klangbad aus abwechslungsreichem Chorgesang und lassen Sie sich beim gemeinsamen „Circle Singing“ auf Melodien und Rhythmen ein, bei denen keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und alle Stimmen willkommen sind.

Beenden Sie den Tag mit einem Klangbad aus abwechslungsreichem Chorgesang und lassen Sie sich beim gemeinsamen „Circle Singing“ auf Melodien und Rhythmen ein, bei denen keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und alle Stimmen willkommen sind.

TU20791B: Konzert

Di, 28.01.2025, 19:30-20:30 Uhr

Einlass ab 19:00 Uhr

VS, Schwenningen, Pauluskirche, Reutestraße 40

Leitung: Lena Bäuerle

Ohne Gebühr, um eine Spende wird gebeten.



Foto: privat

Stimmbildung

Für Sängerinnen und Sänger

Workshop für alle Sänger/innen, die neugierig sind ihre Stimme neu zu erfahren und ein Gefühl für den Körper als Instrument zu bekommen. Sie erleben, was ihre Stimme alles leisten kann und wie vielfältig die

Möglichkeiten der Stimm- und Gesangsarbeit sind. Mittels Atemübungen soll die persönliche Bandbreite an Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme wahrgenommen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wechselschuhe (keine Straßenschuhe) und Vesper für die Mittagspause

Cristina Haigis ist Sopranistin. Sie studierte Gesang an der Robert-Schumann-Hochschule in Düsseldorf.

TU20802: Workshop

Sa, 22.03.2025, 10:00-16:00 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Cristina Haigis, Sopran, Robert-Schumann-Hochschule (Düsseldorf)

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Liedbegleitung auf der Gitarre

Anfängerkurs

Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen gedacht, die ohne Noten das Gitarrespielen erlernen möchten. Sie lernen einfache Grundgriffe in Verbindung mit

bekannteren Songs, dazu Rhythmik, Schlagtechnik und Taktgefühl. Dies kann dann am Lagerfeuer, zu Hause, an Geburtstagen, Feiern usw. umgesetzt werden. Um Fortschritte zu erzielen, ist regelmäßiges Üben zu Hause erforderlich.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre

TU20805: für Anfänger/innen

10 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

17:45-18:45 Uhr, Kleingruppe

A.-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8, Raum 0.20

Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Liedbegleitung auf der Gitarre

Fortgeschrittenenkurs

Wer Vorkenntnisse hat und die Grundakkorde bereits erlernt hat, kann diese hier anwenden, festigen und verfeinern und anhand bewährter Lieblingslieder von ABBA bis ZAPPA Ausflüge ins Akkordspiel und Zupftechniken für die rechte Hand wagen.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre

TU20806: für Fortgeschrittene

10 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

18:50-19:50 Uhr, Kleingruppe

A.-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8, Raum 0.20

Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Tipp

Gitarren- & Ukulele-Kurse in Spaichingen

vhs in Spaichingen, siehe Seite 73

1

2

3

4

5

6

S

T

K



Foto: privat



Foto: J. Weichert

Die Gitarren-Community

In diesem Kurs treffen sich Gleichgesinnte zum gemeinsamen Gitarrenspiel. Notenkenntnisse und die Beherrschung der Basisakkorde sind erwünscht. Hier wird auf vielfältige Art miteinander musiziert. Dabei werden vorhandene Fähigkeiten ausgebaut und neue erworben. Die ganze Bandbreite des Gitarrenspiels wird abgedeckt, vom mehrstimmigen Notenspiel bis zur aktuellen Songbegleitung. Der Kurs richtet sich an ehemalige Teilnehmende der Fortgeschrittenkurse sowie geübte Spieler.

TU20807: für Fortgeschrittene und geübte Spieler/innen

4 mal dienstags:

11.03., 08.04., 06.05., 03.06.25

20:00-22:00 Uhr, Minigruppe

A.-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8, Raum 0.20

Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Tipp

Gitarrenkonzert mit Massimo Serra

Teil der Veranstaltungsreihe
„25 Jahre Atelier Frank Teufel“

Sa, 28.06.2025, 20:00-22:00 Uhr

Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6

siehe Seite 19

Liedbegleitung auf der Ukulele für Einsteiger/innen

Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen gedacht, die ohne Noten das Ukulelespielen erlernen möchten. Sie lernen einfache Grundgriffe in Verbindung mit bekannten Songs, dazu Rhythmik, Schlagtechnik und Taktgefühl. Dies kann dann am Lagerfeuer, zu Hause, an Geburtstagen, Feiern usw. umgesetzt werden. Um Fortschritte zu erzielen, ist regelmäßiges Üben zu Hause erforderlich.

Bitte mitbringen: Ukulele

TU20808: für Einsteiger/innen

7 mal dienstags, ab Di, 27.05.25

17:45-18:45 Uhr, Kleingruppe

A.-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8, Raum 0.20

Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Liedbegleitung auf der Ukulele für Fortgeschrittene

Eine Ukulele ist leicht zu spielen, passt in jede Sporttasche, macht Spaß und ist ein vollwertiges Musikinstrument, das leicht transportabel, vielfältig und vielfach einsetzbar ist. Gerade bei der Liedbegleitung zeigen sich schnell Erfolge.

Bitte mitbringen: Ukulele

TU20809: für Fortgeschrittene

7 mal dienstags, ab Di, 27.05.25

18:50-19:50 Uhr, Kleingruppe

A.-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8, Raum 0.20

Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Spielend Mundharmonika lernen

Das Erlernen des Einzeltonspiels anhand einfacher Lieder ist Kursziel. Spielend erfolgt dabei die Einführung in Notenlehre und Atemtechnik. Gespielt wird auf der „Melody Star“, einer kleinen diatonischen Mundharmonika. Sie wurde eigens für Anfänger entwickelt und ist daher leicht zu erlernen. Im Kurs werden die Teilnehmenden schnell einfache Melodien spielen und Einblicke in die Notenlehre und Rhythmik erhalten. Mundharmonika und benötigtes Notenmaterial können bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Sie bei Zustandekommen des Kurses eine Mundharmonika über die Kursleiterin erwerben wollen.



Foto: pixabay

TU20813: mit geringen Vorkenntnissen

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

19:00-19:30 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Karin Messner

Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Spielend Mundharmonika lernen

Fortgeschrittenenkurs

In diesem Kurs wird das Einzeltonspiel auf der „Chromonica“ vertieft. Nach Verfestigung der Notenlehre und Atemtechnik werden verschiedene Stilistiken mit einzel- und mehrstimmigen Liedern erarbeitet. Mundharmonika und benötigtes Notenmaterial können bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Sie bei Zustandekommen des Kurses eine Mundharmonika über die Kursleiterin erwerben wollen.



Foto: pixabay

TU20814: für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

18:15-19:00 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Leitung: Karin Messner

Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

Hakuna Matata - Swahili Trommeln aus Mombasa mit Ali

Der kenianische Kursleiter vermittelt Rhythmen, die an der Ostküste (Swahili) zu Hause sind. Nach einem ersten Einstieg in die Grundlagen der Trommeltechnik und des Jambo werden die einzelnen Spieler in einfachen Arrangements zusammengeführt. Sobald sie mit den Bewegungsabläufen vertraut sind, wird das Tempo gesteigert, um sich der erstaunlichen Präzision der Afrikaner in ihrem Trommelspiel anzunähern und die Besonderheiten des Jambo zu erlernen.

TU20819

6 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

19:30-21:00 Uhr, Kleingruppe

A.-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8, Aula

Leitung: Yislam Ali Abdalla Salim

Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

Theater

Die Kunst des Schauspielens

Entdecken, Verstehen, Ausprobieren



Foto: AdobeStock

Wir treffen uns, um die Kunst des Schauspielens zu erkunden und nehmen uns die Zeit, um die drei Aspekte des Schauspielens zu verstehen, d.h. den Einsatz des Körpers, der Stimme und der Gefühle. Ein unterhaltsamer Moment, um die Kunst des Schauspielens auszuprobieren.

Für wen ist dieser Kurs?

Für Menschen auf jedem Niveau und in jedem Alter, die daran interessiert sind, neue Techniken für das Schauspielern auf der Bühne und vor der Kamera zu erlernen.

Für Studierende und Lehrer/innen in den Bereichen Theater und Kunst im Allgemeinen.

Für Theatergruppen und Vereine, die ihr Wissen und ihre Erfahrung in der Kunst des Schauspielens verbessern möchten.

Praktische Informationen:

Die Teilnehmer sollten mindestens 14 Jahre alt sein und für die Übungen bequeme Kleidung tragen.

Über den Workshop-Leiter:

Marcelo Melo e Silva (auch bekannt als Marcelo Pelucio) ist ein brasilianischer Schauspieler, der jetzt in Tuttlingen lebt. Er hat mehr als 35 Jahre Erfahrung als Schauspieler auf der Bühne, in Filmen, im Fernsehen und anderen Bereichen. Er hat einen Abschluss in Pädagogik, was seine Lehrkompetenz unterstreicht und ist außerdem Mitglied der Forschungstheatergruppe „Teatro do Instante“ der Universität von Brasília, Brasilien. Marcelo hat in mehr als 40 Theaterstücken, 60 Kurzfilmen und 20 Spielfilmen mitgewirkt.

Bitte beachten Sie: Der Workshop wird größtenteils auf Deutsch gehalten, gelegentlich auch auf Englisch, um bestimmte Inhalte klarer zu vermitteln.

TU20130

Sa, 03.05.25, 13:30-16:30 Uhr

Sa, 10.05.25, 13:30-16:30 Uhr

Sa, 17.05.25, 13:30-16:30 Uhr

Sa, 24.05.25, 13:30-16:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Marcelo Melo e Silva

Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Tipp

Französische Chansons selbst singen - aus allen Epochen

8 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

19:00-20:30 Uhr, Minigruppe

siehe Seite 46



KS 110 1.0 10/2026/A-D

Lernen ist Nahrung für das Gehirn

Wir wünschen viel Spaß beim Lernen mit der Volkshochschule Tuttlingen!

STORZ
KARL STORZ—ENDOSKOPE

KARL STORZ SE & Co. KG, Dr.-Karl-Storz-Straße 34, 78532 Tuttlingen/Germany
www.karlstorz.com

1

2

3

4

5

6

S

T

K

3

Gesundheit
Heilmethoden
Entspannung
Bewegung
Gymnastik
Wellness
Prävention
Fitness
Massage
Ernährung

”

Gesundheit bildet – dafür braucht es kein philosophisches Seminar – sicherlich eine wichtige Grundlage für ein gutes Leben. Deshalb finden Sie hier ein reichhaltiges Angebot an Kursen für alle Altersklassen, genau auf Ihren Bedarf zugeschnitten. Sie haben schon genug Bewegung und Stress im Alltag und brauchen eine Gelegenheit, um wieder Ruhe einkehren zu lassen? Von regelmäßigen Entspannungskursen bis zu kompetent vermittelten Anleitungen, auch im eigenen Alltag mit eigenen Übungen die Ruhe zu bewahren ist auch im kommenden Semester wieder alles dabei. Oder aber Sie brauchen zusätzliche Bewegung, als Ausgleich für anstrengende Tätigkeit, zum Abreagieren, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen – wir haben da etwas für Sie. Und bevor Sie aus irgendeinem Grund denken, dass das nichts mehr für Sie ist: Letztes Jahr kam ein Kursteilnehmer persönlich in die Geschäftsstelle, um sich von seinem Kurs abzumelden. „Nach 46 Jahren ist mal Schluss“ sagte er lachend und verließ dann, 86-jährig, flotten Schrittes die Geschäftsstelle. Ich habe ihm hinterhergesehen und gedacht: „Wenn ich in dem Alter noch so fit, so beweglich, so aufrecht bin – dann habe ich viel richtig gemacht“. Vielleicht kenne ich, mit Blick auf die Kurse, zumindest einen Teil seines Geheimnisses für ein gutes, gesundes Leben.



Michael Postel, Fachbereichsleiter Gesundheit

Vorträge

Langes Leben - Gutes Leben?

Longevity als Trend, Gesundheit als Lifestyle
Wie alt wollen wir werden - und wie wollen wir alt werden? - Podiumsgespräch

Wie alt wollen wir werden - und wie wollen wir alt werden? Der alte Traum der Menschheit, das Alter zu überlisten, rückt mit technischem und medizinischem Fortschritt ein Stückchen näher. Weltweit wird mit viel Aufwand, Geld und Optimismus experimentiert, Alterung aufzuhalten oder zumindest weiter zu verlangsamen. "Longevity" ist inzwischen weit mehr als eine hohe Lebenserwartung, das Streben nach gesundem Älterwerden hat längst eine neue Qualität erreicht, die uns auch ethisch, politisch und ökonomisch vor neue Herausforderungen stellt. In diesem Podiumsgespräch diskutieren Mediziner/innen, Ethiker/innen und Ökonom/innen über den Wert des langen Lebens - und darüber, was mit heutigen Mitteln bereits möglich ist und wo man trotz bester Voraussetzungen heute auch an Grenzen stößt.



Foto: AdobeStock

TU30012V

Do, 08.05.2025, 20:00-22:00 Uhr
Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
Ohne Gebühr

In Kooperation mit dem Klinikum Tuttlingen und der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen

Gesundheits-Apps

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler. Ob 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. Der Vortrag setzt sich mit den digitalen Anwendungen im Gesundheitsbereich auseinander und gibt einen umfassenden Überblick über die Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer und von Gesundheits-Apps.

TU30030WT

Mi, 14.05.2025, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Clara Hilgemann

Gebühr: 7,00 €, Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.



Vortragsreihe:
Meine Gesundheit – Ärzte im Dialog



Die Vortragsreihe in Kooperation mit dem Klinikum Landkreis Tuttlingen bietet Ihnen Gelegenheit, sich über aktuelle Gesundheitsthemen zu informieren. Die medizinischen Experten des Klinikums bringen Sie auf den neuesten Stand der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten. Im Anschluss jedes Vortrages findet sich Gelegenheit, persönliche Fragen zu stellen. Die Vorträge sind gebührenfrei.

Mi, 22.01.2025 19:00 Uhr	Behandlung von Krebspatienten-Darmkrebszentrum Abläufe: Sprechstunde - Tumorboard - Therapie - Nachsorge Valery Kravtsunov, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 29.01.2025 19:00 Uhr	Alles rund um den Fuß – Vorfußdeformitäten, Fußwurzelarthrose und Sprunggelenksarthrose Hr. Dr. Matthias Hauger - Chefarzt und Hr. Dr. Michael Weiser - Oberarzt, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 05.02.2025 19:00 Uhr	Einsamkeit... Fr. Seiterich-Stegmann Ärztin, Medizinische Klinik III - Geriatrie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 19.02.2025 19:00 Uhr	Das Herz – der Motor des Lebens! Fr. Dr. Julia Schumm - Chefarztin, Med. Klinik I - Kardiologie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 26.02.2025 19:00 Uhr	Gallenwegserkrankungen im Griff: Wie moderne Endoskopie und Stents Leben retten können - Endoskopie, Stent und Ultraschalltechniken einfach erklärt. Hr. Dr. Jürgen Schmidt - Chefarzt, Med. Klinik II Gastroenterologie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 12.03.2025 19:00 Uhr	Delir – ein Ausnahmezustand Fr. Dr. Carolin Fischer - Oberärztin, Medizinische Klinik III - Geriatrie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 26.03.2025 19:00 Uhr	Degenerative und akute Erkrankung der Schulter - vom Sehnenriss bis zum Schultergelenkersatz Hr. Dr. Matthias Hauger - Chefarzt, Hr. Dr. Peter Friedrich - Oberarzt, Hr. Dr. Matthias Trennheuser - Oberarzt, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 02.04.2025 19:00 Uhr	Endometriose Hr. Dr. Abdulnaser Shtian – Chefarzt, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 30.04.2025 19:00 Uhr	Brustveränderungen gut- und bösartig Fr. Gabriele Stalzer - Leitende Oberärztin Brustzentrum Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 07.05.2025 19:00 Uhr	Chronischer Schmerz – was nun? Frau Dr. Sandra Unger - Leitende Oberärztin, Klinik für interdisziplinäre Schmerztherapie	Gesundheitscenter Marktplatz 14, 78647 Trossingen
Mi, 04.06.2025 19:00 Uhr	Behandlung bei Hüft- und Kniegelenksarthrose Hr. Dr. Matthias Hauger - Chefarzt, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 25.06.2025 19:00 Uhr	Wenn Reflux den Alltag stört: Schluckstörungen, Sodbrennen & Co. – Expertenhilfe und moderne Therapien Fr. Prof. Dr. Silke Mertmann - Leitende Oberärztin, Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen

Gesundheitstrend: Biohacking

Biohacking: „Dein Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

Was steckt hinter dem Trend Biohacking? In diesem Vortrag lernst du die Grundlagen und Ziele dieser innovativen Methode kennen. Erfahre, wie du mit kleinen Veränderungen in Ernährung, Bewegung, Schlaf und mentalem Training deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern kannst – praktisch, effektiv und für den Alltag geeignet – praxisnah und wissenschaftlich fundiert.



Eisbaden Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein

Entdecke, wie du mit Biohacking dein Wohlbefinden und deine Performance steigertest!

TU30303V

Do, 20.03.2025, 19:00-19:45 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Kathrin-Anna Ziegler
Ohne Gebühr, **Anmeldung über vhs**

Einführung in Breathwork mit Atemsession

Erlebe die transformative Kraft deines Atems! Unsere erfahrenen Trainer/innen zeigen dir die Grundlagen von Breathwork, seine Wirkungen und Vorteile. Genieße eine geführte Atemsession in entspannter Atmosphäre und lerne, wie du Atemtechniken in deinen Alltag integrieren kannst. Der internationale Begriff „Breathwork“ umfasst verschiedene Atemtechniken, die nicht nur heilsam für die Lungenfunktion sein können, sondern weit mehr für uns tun: Entzündungen verringern; während Stress-Situationen rasch entspannen, Deine sportliche Performance steigern und erstaunlich schnell in meditativer Ruhe ankommen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

TU30301C

Fr, 16.05.2025, 17:00-18:00 Uhr
Bad Dürrhein, Solemar, Haupteingang, Hubertstr. 8, 78073 Bad Dürrhein
Leitung: Biohacking Team – Bad Dürrhein
Gebühr: 39,00 €, **Anmeldung über Anbieter**

Eisbade-Workshop in Bad Dürrhein

Erlebe die Kraft der Kälte und entdecke deine inneren Stärken! Beim Eisbade-Workshop in Bad Dürrhein tauchst du ein in prickelndes Wasser und lernst, wie Eisbaden dein Wohlbefinden stärkt. Erfahrene Guides führen dich sicher durch die verschiedenen Phasen im Eisbaden-Kurs, geben dir wertvolle Tipps und zeigen die sichere Anwendung. **Bitte mitbringen:** Badekleidung, Flip-Flops, Bademantel (oder Handtuch), warme Kleidung

TU30302

Sa, 29.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
Bad Dürrhein, Solemar, Haupteingang, Hubertstr. 8, 78073 Bad Dürrhein
Leitung: Biohacking Team – Bad Dürrhein
Gebühr: 89,00 €, **Anmeldung über Anbieter**

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein
Mehr Infos und Anmeldung auf:
www.biohacking-bd.com

Job & Gesundheit

Multitasking – Die Mär von Effizienz Vom guten Umgang mit Aufgabenflut

In einer Welt voller Ablenkungen erscheint Multitasking oft als unvermeidlich – doch es ist ein Mythos, dass wir dadurch produktiver sind. Wie können Sie durch die Vermeidung von Multitasking Ihre geistige Klarheit steigern, Stress reduzieren und langfristig zu einem gesünderen, längeren Leben beitragen? Sie lernen, wie sich Multitasking negativ auf Gehirn und Körper auswirkt, wie Sie mit gezielten Techniken Ihre Konzentration stärken und Prioritäten bewusst setzen. Durch achtsames Arbeiten und eine bessere Balance zwischen Aktivität und Regeneration fördern Sie Ihre mentale und körperliche Langlebigkeit. Dieser Kurzworkshop bietet wissenschaftliche Einblicke, praktische Übungen und sofort anwendbare Strategien, um Ihren Alltag fokussierter und nachhaltiger zu gestalten.



Foto: privat

TU30014C: Abendseminar

Di, 08.04.2025, 20:00-21:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Stefanie Vomhof
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

Lebenswerte und gesunde Stadt Tuttlingen

Fr, 21.03.2025, 14:00-16:00
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1, Tuttlingen
siehe Seite 7

Das soziale Gehirn – Beziehungen stärken für ein langes, erfülltes Leben

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, soziale Verbindungen zu pflegen – sie sind essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Langlebigkeit. Dieser Workshop beleuchtet die enge Verbindung zwischen zwischenmenschlichen Beziehungen, emotionaler Gesundheit und einem langen, erfüllten Leben. Sie erfahren, wie soziale Interaktionen die Neuroplastizität fördern, Stress abbauen und die Produktion lebenswichtiger Hormone anregen. Wir erkunden, wie positive soziale Beziehungen das Risiko von Burnout senken und die Resilienz gegenüber Herausforderungen des Lebens steigern können. Mit praxisnahen Übungen verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit, stärken Empathie und bauen nachhaltig tragfähige Netzwerke auf. Durch die gezielte Förderung sozialer Intelligenz legen Sie den Grundstein für ein Leben, das nicht nur länger, sondern auch glücklicher und gesünder ist.

TU30015C: Abendseminar

Di, 18.03.2025, 20:00-21:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Stefanie Vomhof
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gesunde Ernährung

Entgiftung und innere Reinigung - fit durchs Jahr

Der Referent vermittelt die Zusammenhänge zwischen der Ernährung des Menschen, seiner Bewegung und den Umfeld-Einflüssen in Bezug zur verfügbaren Energie, der Leistungsfähigkeit und Motivation. Durch die „moderne“ Ernährungsweise, die mangelnde Bewegung und den Einfluss zahlreicher Umwelteinflüsse rückt das Thema der inneren Reinigung und Entgiftung stärker in den Fokus für Leistungsfähigkeit, Stressbelastbarkeit und Gesunderhaltung des Körpers, der Seele und des Geistes. Die heutigen Anforderungen im Privatleben, Beruf und in der Freizeit haben sich stark geändert. Um den gestiegenen Leistungsanforderungen gerecht werden zu können, vermittelt der Referent ein einfaches System, welches sich an den drei elementaren Einflussgrößen - Ernährung, Bewegung und Umfeld - ausrichtet. Die Teilnehmenden lernen wirkungsvolle Methoden zur inneren Reinigung und Entgiftung des Körpers zur Erhöhung der eigenen Energie und Leistungsfähigkeit - ganz ohne Nebenwirkungen fit durchs Jahr. Freuen Sie sich auf einen lebhaften und unterhaltenden Vortrag mit dem Referenten Nils Tschorn, Ganzheitstherapeut und Heilpraktiker, der Ihnen viele neue Denkanstöße bringen wird.



Foto: privat

TU30016C: Abendseminar

Mi, 19.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Magen-Darm-Probleme? - Effektive Pflege und Reinigung

Sie haben Verdauungs-, Bauch-, Stuhlgangprobleme oder einfach nur ungute Gefühle im Bauchraum? Hartnäckige Ablagerungen im Magen-Darm-Trakt sind für 80% der körperlichen Beschwerden und leistungsbedingten oder psychischen Beschwerden verantwortlich. In einer anschaulichen „Reise“ durch den Verdauungskanal zeigt der Referent, wie diese Ablagerungen entstehen und wie man sich davor schützen kann. Außerdem wird erklärt, wie man selber den Magen und Darm effektiv reinigen, pflegen und positiv beeinflussen kann. Sie erhalten Wissen über wirkungsvolle Methoden, die ohne Nebenwirkungen helfen können und einfach für jeden anzuwenden sind.

TU30017C: Abendseminar

Mi, 02.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

Unsere Kochkurse finde Sie auf Seite 39

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- S
- T
- K

Natürliche Gewichtsoptimierung – einfach und nachhaltig

Trotz des großen Angebotes an Diäten zur Gewichtsreduktion - von „Wunderpillen“ bis zu Appetit-Hemmern - ist eine Gewichtsoptimierung meist nur von kurzer Dauer und durch den „JoJo-Effekt“ schnell verpufft. Dabei ist das natürliche Abnehmen/Zunehmen die beste Methode, um Fettpölsterchen gesund und nachhaltig los zu werden oder entsprechend an Muskelmasse zuzunehmen und sich dabei wohl zu fühlen und über genügend Energie zu verfügen. Wie einfach und nachhaltig dies selbst durchgeführt werden kann wird Ihnen in diesem Seminar anschaulich und leicht verständlich aufgezeigt. Der Referent - Ganzheitstherapeut und Heilpraktiker - stellt ein natürliches und praktikables System ohne chemische Präparate und ohne extreme Reduzierung der Nahrungsaufnahme vor. Damit lässt sich das persönliche und natürliche Gewicht wieder einstellen und positiv beeinflussen.



Foto: pixabay

TU30019C: Abendseminar

Mi, 21.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

Gesunde Ernährung: Vielfalt oder Verwirrung?
vhs in Spaichingen, siehe Seite 69



KLINIKUM
LANDKREIS
TUTTLINGEN



In der Region, für die Region!

Als Haus in öffentlicher Trägerschaft des Landkreises Tuttlingen ist es uns eine besondere Verpflichtung, Ihnen wohnortnah eine umfassende medizinische Versorgung anzubieten. Unser Kernauftrag ist die stationäre Grund- und Regelversorgung in verschiedenen Fachbereichen - mit unserer Tochtergesellschaft, dem MVZ, unterstützen wir die ambulante Versorgung in der Region.

Das Klinikum Landkreis Tuttlingen steht für eine qualifizierte medizinische und pflegerische Behandlung.



Klinikum Landkreis Tuttlingen

Zeppelinstraße 21 • 78532 Tuttlingen
Tel. 07461/97-0 • info@klinikum-tut.de

Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)

Spaichingen: Robert-Koch-Str. 31 • 78549 Spaichingen
» Orthopädisch-Chirurgische Praxis 07424/6341
» Frauenarztpraxis 07424/6249
» Kinderarztpraxis 07424/950-4020

Trossingen: Wagnerstraße 5 • 78647 Trossingen
» Allgemeinarztpraxis 07425/9526860

www.klinikum-tut.de

Geschlecht & Gesundheit

Neue Herausforderungen für Männer und ihre Gesundheit

In einer Gesellschaft, in der die Lebenserwartung stetig steigt, sind Männer gefordert, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Oft träumen sie von einem langen Leben, ohne ausreichend die Grundlagen dafür zu legen. Eine Schlüsselrolle spielen Ernährung, Bewegung und das psychosoziale Umfeld. Die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern liegt hinter der der Frauen. Um dies zu ändern bzw. den Anforderungen an den modernen Mann gerecht zu werden, sollten Männer sich intensiver mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und die Förderung der mentalen Gesundheit sind essenzielle Faktoren zur Leistungsfähigkeit und langfristigen Absicherung der Leistungskraft des Mannes für sich und die Familie. Neben den Schlüsselthemen werden die Stärkung des psychischen Wohlbefindens und die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, indem Männer diese Aspekte in ihr Leben integrieren können dargestellt, damit Männer ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern können. Der erfahrene Referent - Ganzheitstherapeut und Heilpraktiker - stellt in diesem Seminar ein natürliches, logisches und einfach funktionierendes System vor, das 1x1 der Männergesundheit.

TU30018C: Abendseminar

Mi, 14.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Prävention

Pedeletraining – Einstieg und Umstieg auf das E-Bike

Ihr guter Vorsatz für 2025 ist, sich mehr auf dem Fahrrad zu bewegen? Die Verkehrswacht im Kreis Tuttlingen hilft Ihnen dabei, auch mit dem (neuen) E-Bike sicher unterwegs zu sein. Etwas Theorie zu den Unterschieden zwischen Fahrrad und Pedelec/E-Bikes, zu Schließvorrichtungen, Helmen, Erkennbarkeit und sonstiger Ausrüstung schafft die Grundlagen, danach geht es auf den Übungsplatz der Verkehrswacht.



Foto: AdobeStock

TU30031C

Fr, 04.04.25
13:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
Tuttlingen, Jugendverkehrsschule
Leitung: Holger Jauch
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich, über verkehrswacht-bw.de/tuttlingen**

In Kooperation mit der
Kreisverkehrswacht Tuttlingen



Tipp

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

vhs in Trossingen, siehe Seite 85



Foto: pixabay

Entspannung

Autogenes Training

Wohltuende Entspannung im gesamten Organismus

Mit Hilfe bewährter Übungen gewinnen die Teilnehmenden ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Alltagsstress, Nervosität, Schlafschwierigkeiten und Ängste lassen sich auf diese Weise bewältigen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung

TU30101: für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

8 mal montags, ab Mo, 28.04.25
20:10-21:40 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Günter Diehl
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Autogenes Training – Gedanken abschalten

Mit Hilfe bewährter Übungen können Sie sich selbst in eine Tiefenentspannung versetzen und somit für innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen. Alltagsstress, Nervosität, Schlafschwierigkeiten und Ängste lassen sich auf diese Weise bewältigen.

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Basisstufe und ist für Einsteiger geeignet. Für eine optimale Entspannung bitte einen ruhigen Raum aufsuchen. Es kann im Liegen oder im Sitzen entspannt werden.

TU30103W: Basisstufe für Einsteiger/innen

8 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
18:20-19:20 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Janina Vollhardt
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Tiefenentspannt mit der Progressiven Muskelentspannung

3 Termine voller Entspannung!
Bei der progressiven Muskelentspannung (PME) handelt es sich um eine bewährte Entspannungsmethode, die leicht erlernbar und in jeder Alltagssituation anwendbar ist. Beugen Sie Stress vor, laden Sie Ihre Batterien wieder auf und lassen Sie die Seele einfach baumeln. Die Kursleiterin ist zertifizierte Entspannungspädagogin.

TU30104W

3 mal donnerstags, ab Do, 08.05.25
18:20-19:20 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Janina Vollhardt
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Stress und warum „der Krampf dagegen“ versagt

Erfahren Sie, warum es sinnlos ist, gegen Stress sowie negative Emotionen und Angst zu kämpfen.

In diesem Webseminar geht Dipl.-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Janina Vollhardt darauf ein was Stress ist, und wie Emotionen verstanden werden wollen. Es wird Ihnen helfen, sich selbst als auch herausfordernde Zeiten in einem anderen Blickwinkel zu sehen und einen adäquaten Umgang mit Belastungen zu pflegen.



Foto: AdobeStock

TU30105W

Di, 08.04.2025, 19:00-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Janina Vollhardt

Gebühr: 12,00 €

Me-Time: Entspannungs-CrossOver

Zeit, um mich zu entspannen! Den Kopf frei bekommen vom Alltagsstress und neue Kraft schöpfen. In diesem CrossOver werden verschiedene Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen vorgestellt (Bodyscan, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Achtsamkeitsreisen u. v. m.).

Im Bewegungsteil verbessern wir mit sanften Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen unsere Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit und wirken muskulären Dysbalancen entgegen. Am Ende jeder Kursstunde geht es dann mit einem Wochenimpuls in den Feierabend.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

Gymnastikmatten sind vorhanden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

TU30108

12 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

17:45-18:45 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Tanja Sturm

Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Me-Time: Dieser Samstag gehört mir

Unter der Woche keine Zeit für einen regelmäßigen Kursabend? Aber eigentlich bräuchtest Du dringend mal eine Auszeit? Und vielleicht ein paar Skills, wie Du mitten im Alltag kurz Atem schöpfen kannst? Möchtest Du eine Auswahl an Entspannungstechniken kennenlernen, die Du anschließend auch zuhause nach Feierabend alleine praktizieren kannst? Dann komm und gönne Dir drei Stunden, in denen Du Dich mal neu sortieren kannst ...



Foto: AdobeStock

Nach einer Anfangsentspannung gibt es Zeit zur Selbstreflexion, Tipps für den Umgang mit stressigen Situationen und natürlich jede Menge praktische Übungen in den Bereichen Bewegung und Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk, für Entspannungsphasen noch Decke oder Handtuch

TU30109

Sa, 29.03.2025, 14:00-17:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Tanja Sturm

Gebühr: 20,00 €, ermäßigt: 18,00 €

TU30110

Sa, 12.07.2025, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Tanja Sturm

Gebühr: 20,00 €, ermäßigt: 18,00 €

Klassischer Hatha-Yoga

Die positiven Auswirkungen dieses Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken

TU30129: für Fortgeschrittene

12 mal montags, ab Mo, 24.02.25

19:30-20:45 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Sabine Gögl

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Yoga für Schwangere – online

In dieser Stunde nehmen sich die Teilnehmerinnen bewusst Zeit für sich und ihren Körper.

Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit ausgewählt und angepasst. Yoga kann helfen körperliche Beschwerden zu lindern, den Rücken zu kräftigen, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und sich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Bitte bereithalten: Yogamatte, Kissen, Decken, 2 Yogablocke oder dicke Bücher

TU30106W

6 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

19:30-20:15 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Leonie Palinkas

Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Vorab bitte die Zustimmung Ihres Frauenarztes / Ihrer Frauenärztin einholen!

Sanfter Yoga

Durch achtsam ausgeführte Bewegungen und Entspannungsübungen werden die Körperbeherrschung und das Atembewusstsein verbessert sowie Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, rutschfeste Socken, kleines Kissen

TU30112: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

12 mal montags, ab Mo, 24.02.25

16:30-17:45 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Sabine Gögl

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: pixabay

Sanfter Hatha-Yoga mit Atemübungen

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Mit Achtsamkeit gepaart, wird Yoga zur Meditation. Durch achtsam ausgeführte Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen werden die Körperbeherrschung und das Atembewusstsein verbessert sowie Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Man wird ausgeglichener und erhält neue Energie und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, rutschfeste Socken, kleines Kissen

TU30128: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

9 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

18:00-19:15 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Kleingruppe

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

TU30113: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

9 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

09:30-10:45 Uhr

Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt,

Unter Jennung 15

Kleingruppe

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

TU30114: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

9 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

16:00-17:15 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Kleingruppe

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

TU30115: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

8 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

08:30-09:45 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Kleingruppe

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

TU30118: für Teilnehmende ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

8 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

19:00-20:15 Uhr

Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt,

Unter Jennung 15

Kleingruppe

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

TU30128: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

9 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

18:00-19:15 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Kleingruppe

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Vinyasa Yoga für den ganzen Körper

Die sanft fließenden Bewegungen des Vinyasa Yoga sind speziell auf die Bedürfnisse des ganzen Körpers abgestimmt. Sie stärken Bauch- und Rückenmuskulatur, fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und entspannen vor allem Nacken und Schultern. Mithilfe von Meditation sowie Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie, Ihren Körper achtsam wahrzunehmen und die eigenen Grenzen zu erkennen. Die Verbindung von Bewegung, Atem und Bewusstsein steht dabei im Fokus.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und eventuell ein Kissen

TU30119

12 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
19:35-20:50 Uhr

Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal,
Honbergstr. 10

Leitung: Simone Neubrand

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur

Die Übungen sind ein schonender Weg zu mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Mit den Yogaübungen entfachen wir mehr Energie im Körper, regen dadurch die Fettverbrennung an und sorgen für einen gesunden Stoffwechsel. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke oder Yogamatte

TU30120

12 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
18:15-19:30 Uhr

Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal,
Honbergstr. 10

Leitung: Simone Neubrand

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken

TU30121

14 mal montags, ab Mo, 10.03.25

19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe
CUBE, Gymnastikraum, Umlandstr. 13,

Leitung: Annette Hoerth

Gebühr: 109,00 €, Mitglieder: 104,00 €

TU30122

12 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

17:45-19:00 Uhr, Kleingruppe
CUBE, Gymnastikraum, Umlandstr. 13,

Leitung: Annette Hoerth

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30123

12 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe
CUBE, Gymnastikraum, Umlandstr. 13,

Leitung: Annette Hoerth

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €



Foto: pixabay

Mit Yoga zu innerer Ruhe und Kraft

Körper und Geist bilden eine Einheit. Die Art und Weise, wie wir unseren Körper bewegen, wirkt sich direkt auf unser Befinden aus. Dieser Kurs möchte sanfte Impulse geben: In ruhigen, fließenden Sequenzen zu innerer Harmonie finden, durch längeres Halten der Asanas zur Ruhe kommen, mit Atemübungen Kraft schöpfen, durch den Klang des Harmoniums entspannen und sich zentrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und, wenn vorhanden, ein Meditationskissen

TU30124: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

10 mal freitags, ab Fr, 21.02.25

15:00-16:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Bettina Mauch

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Sommer-Yoga mit Atem-Fokussierung

Je nach Wetterlage: Beim Yoga-Walk, dem bewussten, rhythmischen Atem-Gehen, in der Natur abschalten oder im Yoga-Raum bei Sonnengruß und einfachen, achtsam ausgeführten Asanas, neue Energie tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für In- und Outdoor, kleines Kissen

TU30146: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

3 mal dienstags, ab Di, 24.06.25

18:00-19:15 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

TU30147: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

3 mal mittwochs, ab Mi, 25.06.25

09:30-10:45 Uhr, Kleingruppe

Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt,

Unter Jennung 15

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

TU30148: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

3 mal donnerstags, ab Do, 26.06.25

08:30-09:45 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

TU30149: für Teilnehmende ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

3 mal donnerstags, ab Do, 26.06.25

19:00-20:15 Uhr, Kleingruppe

Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt,

Unter Jennung 15

Leitung: Andrea Herouin

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Yoga Intensiv- & Einzelveranstaltung

Einführung in Yoga

Yoga, ursprünglich ein östlicher Übungsweg, wird seit vielen Jahren auch bei uns im Westen praktiziert. Die Wirkungen der Übungen auf Befinden und Gesundheit stehen dabei meist im Mittelpunkt. Dieses Seminar gibt einige anschauliche Einblicke und Tipps zur praktischen Übungsgestaltung. Gemeinsam wird eine Übungsreihe geübt. Dazu werden auch verschiedene Wirkungen von Bewegung, Atmung und mentaler Vorstellungsbildung dargestellt. Das Seminar eignet sich für Neu-Interessierte und Personen, die nach einem Yoga-Selbststudium (z.B. im Internet) gerne einmal authentischen Unterricht erfahren wollen. Auch für Fortgeschrittene können manche Inhalte neu, wesentlich und hilfreich sein.

TU30130

Sa, 29.03.2025, 09:30-12:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Franz Stettwieser

Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

Yoga und Bewegung, als Ausdruck von Leichtigkeit, Stärke und Anmut

Mit Betrachtungen zur Wirbelsäule, zu Muskeln und zu Gelenken.

Yogaübungen können sowohl Kraft und Stärke im Bewegungsapparat fördern, sie sind aber auch wunderbare Möglichkeiten zur Entwicklung von anmutiger Beweglichkeit und ausdrucksvoller Formkraft in der persönlichen Erscheinung. So ist beispielsweise die Aufrichtung und Haltung der Wirbelsäule ein Ausdruck der Persönlichkeit. Wir werden eine Reihe von anschaulichen Übungen praktizieren und an Beispielen inhaltliche Zusammenhänge betrachten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

TU30131

Sa, 05.04.2025, 14:00-17:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Franz Stettwieser

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Yogaübungen für gesundheitlich angeschlagene Menschen

Die einfachen und erbaulichen Übungen, die in dem Kurs gezeigt und miteinander praktiziert werden, sind kleine, aber wirksame Hilfen für Menschen, die körperlich oder psychisch beeinträchtigt sind, die aber dennoch aktiv bleiben oder werden wollen. Durch die aktive, kreative Beschäftigung mit Bewegungen und deren Bedeutung werden neue Lebenskräfte erweckt. Im Zweifelsfall sollte vorher ein Arzt befragt werden.

TU30132

3 mal samstags, ab Sa, 10.05.25

12:00-13:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Franz Stettwieser

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Tipp

Biohacking:

„Dein Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit“

siehe Seite 31

Meditatives Singen

Singen befreit, singen macht glücklich. Im gemeinschaftlichen Singen von Mantras und Kreisliedern, die im einfachen Call and Response gesungen werden, erfahren die Teilnehmenden die wohltuende Wirkung der Musik und des Singens.



Foto: AdobeStock

Unterstützt und begleitet wird das Singen mit dem Harmonium und auch mit Gitarre. Dieser Kurs ergänzt den Kurs TU30124 „Mit Yoga zu innerer Ruhe und Kraft“, die Teilnahme daran ist keine Voraussetzung.

TU30125

10 freitags, ab Fr, 21.02.25
16:45-17:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Bettina Mauch
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

Stilles Qigong

Im „stillen Qi Gong“ arbeitet man vor allem mit dem Atem. Die einfachen, ruhigen Übungen wirken entspannend, helfen bei Stress und vielen Erkrankungen. Die Heil- und Atemübungen zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit beruhen auf einer Jahrtausende alten Tradition der Pflege und Kultivierung von Körper und Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

TU30139

13 mal mittwochs: 19.02., 26.02., 12.03., 19.03., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07. und 23.07.25
10:00-11:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Ute Becker
Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

Qigong

Qigong ist als Übungssystem ca. 5000 Jahre alt und umfasst hunderte von Varianten. Dabei geht es darum, mit Hilfe von Atemübungen, Bewegungen und Konzentrationsaufgaben das Qi (unsere Lebensenergie) so zu beeinflussen, dass wir länger gesund und ausgeglichen leben können. Die Übungen verbessern den Kreislauf, die Atmung, die Verdauung und das emotionale Gleichgewicht, die Konzentrationsfähigkeit, und sie kräftigen Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke.

Der Kurs ist für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallensportschuhe oder warme Socken

TU30140

14 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
18:15-19:30 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Lichan Zhu
Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

TU30142

14 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
17:30-18:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Lichan Zhu
Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

Fitness & Gesundheit

Fit in den Morgen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die Freude an Bewegung und Musik haben. Mit und ohne Handgeräte wird der ganze Körper gekräftigt, gedehnt und entspannt.

TU30200

12 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
08:45-09:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Birgit Kern
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Body-Workout

Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit und Spaß am Bewegen stehen hier im Vordergrund, erzielt durch eine Mischung aus Rückengymnastik, Pilates, Stretching mit Musik als Ausgleich zu Beruf und Alltag.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte

TU30203

15 mal donnerstags, ab Do, 13.02.25
20:05-21:05 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Bauch-Beine-Po plus - Powerkurs

Der Kurs mit einem integrierten Cardio-Training und intensiven Übungen für die einzelnen Körperpartien sorgt für straffe Konturen und lässt die Pfunde purzeln. Besonderes Extra: spezielle Übungen für straffe Arme und eine wohlgeformte Schulterpartie. Für ambitionierte Einsteiger/innen bis zu trainierten Teilnehmenden werden spezielle Übungen zusammengestellt, die in ein nachhaltiges Steigerungstraining münden.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

TU30208

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
19:00-20:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Realschule, Werderstr. 15, Sporthalle, Bewegungsraum
Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz
Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

Step & Cardio Workout

Step & Cardio ist das perfekte Bodyshaping für alle, die sich schnell fit machen wollen. Es ist ein einfacher und effizienter Weg, mit Spaß und heißen Beats Herz und Kreislauf zu trainieren und dabei - im Wechsel mit gezielten Kräftigungsübungen - viele Kalorien zu verbrennen. Die Kombination verschiedener Schritte und Aufbautechniken auf dem Stepboard zu motivierender Musik macht einfach Spaß.

Bitte mitbringen: Getränk

TU30214: Level der Choreos Mittelstufe

16 mal freitags, ab Fr, 21.02.25
16:30-17:30 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Hallenteil
Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €



Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram



Foto: AdobeStock

Bodyfit & Step

Mit Hilfe von Stepboards und diversen Kleingeräten werden sowohl die Ausdauer als auch die Kraft trainiert. Durch die Durchführung von leichten Schrittkombinationen auf dem Step und aufgrund gleichzeitiger Kräftigung diverser Muskelpartien entsteht ein schweißtreibendes, koordinationsbetontes Ganzkörpertraining.

TU30210

14 mal montags, ab Mo, 10.03.25
19:00-20:00 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Sabine Rothfelder
Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

TU30211

14 mal montags, ab Mo, 10.03.25
17:45-18:45 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Sabine Rothfelder
Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

Modern Jazz für Fortgeschrittene

Nach einem technisch betonten Körpertraining zu Beginn jeder Einheit liegt der Schwerpunkt auf der Erarbeitung einer Choreografie. Dabei werden Elemente aus den Bereichen Jazz, Modern, Musical und Lyrical-Jazz ausgewählt. Gute Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

TU30216

14 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
20:00-21:30 Uhr
Ludwig-Uhland-Realschule, Werderstr. 15, Sporthalle, Bewegungsraum
Leitung: Sabine Rothfelder
Gebühr: 109,00 €, Mitglieder: 104,00 €

Strong Nation by Zumba®

Strong Nation by Zumba® ist ein hochintensives, schweißtreibendes Workout auf der Basis von Musik.

Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardio-Training. Bewegt wird sich zu Musik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wird. Jede Bewegung wird von der Musik „befeuert“.

Bitte mitbringen: Cross-Trainer-Sportschuhe, Bodenmatte, Handschuhe (optional für Bodenübungen), Handtuch und Getränk

TU30219

12 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
17:40-18:25 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz
Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Funktionelle Gymnastik mit Stretching

Durch Funktionsgymnastik, einem ganzheitlichen Muskeltraining, das die anatomischen Bedingungen des Körpers berücksichtigt, wird ein wirkungsvoller Ausgleich zu den Belastungen des Alltags erzielt. Entspannende und die Beweglichkeit fördernde Stretchingübungen ergänzen das Programm.

TU30222: für Frauen und Männer

15 mal montags, ab Mo, 10.02.25
17:00-18:00 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Hallenteil
Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Latino-Fitness

Möchten Sie sich mit tanzenden Übungen im Rhythmus lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Bachata, Merengue, Cumbia und anderen lateinamerikanischen Rhythmen fit halten? Kommen Sie und entdecken Sie diese neue Fitness im Stil von Zumba. Wir tanzen, lachen und schwitzen die Stunde weg.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Sportschuhe, Handtuch und Getränk

TU302041: für Frauen und Männer

12 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
19:40-20:40 Uhr
Mühlau-Sporthalle, Gymnastikraum, Mühlenweg 7 (neben TuWass), Raum 1.08
Leitung: N.N.
Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

Funktionsgymnastik für Männer

Allgemeine Körperschulung, Konditionstraining, Ausgleichsübungen zur harmonischen Ausbildung und allgemeinen Funktionssteigerung aller Organsysteme (Herz - Kreislauf - Atmung) sowie zur Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates.

TU30224

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
19:00-20:00 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Sporthalle
Leitung: Hans-Peter Jahnel
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Ganzkörpertraining mit Stretching

Gestärkt ins Wochenende

Der Kurs zeichnet sich durch eine Mischung aus einem klassischen Ganzkörper-Training und einem längeren Stretching aus. Er bietet aufgrund der 75-minütigen Gestaltung einen wichtigen Time-Slot für ein ausgiebiges Stretching am Ende. Es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Die Übungen werden an die aktuelle Körperfitness angepasst und sollen weder unter- noch überfordern. Nach Mobilisation der Muskeln folgt die Aufwärmphase mit einfachen Aerobic Schritten, wenn verfügbar, auch mit dem Stepbrett. Danach erfolgt ein gezieltes Muskeltraining. Ziel ist es, eine straffe Form durch Fordern der Muskulatur aufzubauen, mehr Flexibilität zu erreichen und das für „jedermann und jedefrau“.

TU30212

9 mal samstags, ab Sa, 05.04.25
09:45-11:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Katrin Schoner
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Cardio & Workout

Der Kurs beinhaltet eine Mischung aus einem abwechslungsreichen Dance/Aerobic Workout und einem ebenso abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Nach Mobilisation und Aufwärmübungen bauen wir uns eine einfache Aerobic Choreografie auf oder tanzen nach unterschiedlichen, vorwiegend lateinamerikanischen, Liedern. Danach erfolgt ein gezieltes Muskel-Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Der Kurs bietet Ihnen eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft und Ausdauertraining. Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene jeden Geschlechts geeignet.

Bitte mitbringen: Yoga-oder Isomatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk

TU30213

13 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
18:35-19:35 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Katrin Schoner
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

Yoga meets Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Das Training vereint fließende Übungsfolgen aus Yoga und Pilates. Durch Kräftigung des Körperzentrums werden tief liegende Muskelgruppen aktiviert, die Körperhaltung verbessert sowie die Koordination und Konzentration gefördert und die Beweglichkeit trainiert. Gleichgewicht und Haltung werden nachhaltig geschult. Übungsvarianten machen es bei dem Kurs möglich, dass sowohl Beginner/innen als auch Geübte daran teilnehmen können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und eventuell ein Kissen, bequeme Sportkleidung

TU30225: für Frauen und Männer

12 mal montags, ab Mo, 17.02.25
18:00-19:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Simone Neubrand
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Pilates und Entspannung mit Vorkenntnissen

Der anregende Wechsel zwischen Bewegung und gezielter Entspannung setzt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, neue Kräfte frei. In diesem Kurs werden Pilates einerseits sowie verschiedene Entspannungsmethoden Fantasiereisen, Atemübungen Massagen usw. andererseits gleichwertig miteinander verbunden. Der Effekt beschränkt sich nicht nur auf die durch Pilates ohnehin erzielbaren „Nebenwirkungen“ wie verbesserte Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration, sondern verstärkt noch mehr das positive Körpergefühl und die das innere Gleichgewicht. Vorkenntnisse sind nur für den Pilates-Anteil erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badetuch, kleines Kopfkissen

TU30227

12 mal montags, ab Mo, 10.02.25
19:00-20:00 Uhr; Kleingruppe
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €



Foto: AdobeStock

Pilates

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte „Nebenwirkungen“ bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

TU30228: in der Mittagspause

15 mal mittwochs, ab Mi, 05.02.25
12:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Gaby Winkler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30229

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25
17:30-18:30 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Beate Straub
Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

TU30230

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25
18:35-19:35 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Beate Straub
Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

TU30233: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25
19:00-20:00 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

TU30234

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25
20:00-21:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30236: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

12 mal montags, ab Mo, 10.02.25
17:45-18:45 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

TU30237

12 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
16:45-17:30 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Faszien- und Wirbelsäulentraining auch für Ältere

Faszien sind das Bindegewebe, das im ganzen Körper die Muskulatur umschließt. Die Faszien sind auch im fortgeschrittenen Alter trainierbar und haben Einfluss auf unsere Muskulatur, Haltung und Bewegung. Sind die Faszien verklebt, beeinträchtigt dies unsere Beweglichkeit, die durch gezielte Bewegungs- und Kräftigungsübungen erhalten werden kann. Auch Schmerzen im Bewegungsapparat können dadurch vermieden werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

TU30239

15 mal montags, ab Mo, 03.02.25
10:00-11:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Gaby Winkler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen bauen vorhandene Spannungen im Rücken ab und beugen möglichen Beschwerden vor. Es wird gezeigt, wie man die Wirbelsäule schonend und entlastet. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Handtuch und Getränk.

TU30241

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
08:45-09:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30245

15 mal donnerstags, ab Do, 13.02.25
19:00-20:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Rückengymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm mit Übungen zur Stabilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Mit Mobilisations-, Corestability- und Dehnübungen lösen sich Verspannungen, wir steigern unsere Beweglichkeit, wirken muskulären Dysbalancen entgegen und erlernen ein neues Körperbewusstsein. Ideal zur Vorbeugung von Rückenerkrankungen und zum Abschalten vom Arbeitsalltag. Die Stunde beginnt und endet jeweils mit einer kurzen Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ggf. Getränk

Gymnastikmatten sind vorhanden, wer möchte darf gerne seine eigene Matte mitbringen.

TU30242: für Frauen und Männer

12 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25
16:15-17:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Tanja Sturm
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €



Foto: AdobeStock

Rückenfit mit Kraft und Beweglichkeit

Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen sorgen für einen starken Rücken und geschmeidige Gelenke. Vorhandene Spannungen werden abgebaut und möglichen Beschwerden wird vorgebeugt. Die Abwechslung kommt dabei nicht zu kurz, da wir auf verschiedenen Ebenen und mit verschiedenen interessanten Kleingeräten arbeiten. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Arzt zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, ein Theraband leicht oder mittel ca. 1,50 m

TU30244

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
18:30-19:30 Uhr, Kleingruppe
Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt,
Unter Jennung 15
Leitung: Sybille Löhle, Physiotherapeutin
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Funktionelle Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur aktivieren den Knochenstoffwechsel und wirken einer Verformung der Wirbelsäule entgegen. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen das Bewegungsprogramm.

Bitte mitbringen: Kissen

TU30249

15 mal dienstags, ab Di, 04.02.25
10:00-11:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Gaby Winkler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Beckenboden-Workshop für Frauen

Die Dynamik des Beckenbodens verstehen, begreifen und erleben. An diesem Tag unternehmen wir eine „Entdeckungsreise“ zu einer oft vernachlässigten Muskelgruppe: Mit welchen eigenen Möglichkeiten können wir den Beckenboden unterstützen und was ist wichtig für den Alltag? Somit werden die Informationen gleich in Übungen zur Wahrnehmung, Koordination, Kräftigung und Entspannung umgesetzt. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung Gynäkologie, Proktologie und Urologie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

TU30246: Tagesseminar

Sa, 15.03.2025, 09:00-15:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Christine Teufel-Baur
Gebühr: 36,00 €, Mitglieder: 33,00 €



Foto: AdobeStock

fit & gesund für Frauen und Männer (65plus)

Es werden ausgewählte und altersgerechte Gymnastikübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Mobilisations-, Koordinations- sowie Dehn- und Entspannungsübungen angeboten.



Foto: AdobeStock

TU30240Q

12 mal dienstags, ab Di, 11.02.25
08:15-09:15 Uhr, Kleingruppe
MediFit - Gesundheitsstudio, Weimarstr. 66/2,
Gymnastikraum
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

fit & gesund (55plus)

Der Kurs richtet sich insbesondere an Ältere, die ihre körperliche Fitness bewahren wollen. Nach einem lockeren Aufwärmteil folgen Dehn- und Kräftigungsübungen für Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Beckenboden, Po und Beine, ausgewählte Übungen aus dem Pilates-Programm bringen auf sanfte Weise mehr Stabilität.

Bitte mitbringen: eigene Matte, kleines Handtuch und etwas zu Trinken

TU30255Q

15 mal freitags, ab Fr, 21.02.25
09:00-10:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30256Q

15 mal freitags, ab Fr, 21.02.25
10:10-11:10 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Muskel- und Gleichgewichtstraining (65plus)

Dieses spezielle Bewegungsangebot für Ältere enthält ausgewählte Übungen im Sitzen und im Stehen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur mit und ohne Geräte, Gleichgewichtsübungen und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung. Dehn- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

TU30264Q: für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren

12 mal donnerstags, ab Do, 13.02.25
09:15-10:15 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal,
Honbergstr. 10
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Tipp

Mobil und beweglich im Alltag 60plus

SP30242Q 15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25,
09:45-10:45 Uhr vhs, Marktplatz 18, Gym
(Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

vhs in Spaichingen, siehe Seite 77

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Präventive Gymnastik für Frauen

Ein ganzheitliches Training für aktive Ältere, die ihre körperliche Fitness erhalten oder verbessern wollen:

Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungsübungen sowie ein dosiertes Herz-Kreislauftraining sorgen für eine allgemeine Mobilität und Ausgeglichenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

TU30257Q

12 mal montags, ab Mo, 10.02.25

16:15-17:15 Uhr

Schildrain-Schule, Berliner Ring 20, Sporthalle

Leitung: Jutta Strobel

Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Wohlbefinden durch präventive Gymnastik für Frauen (55plus, Kleingruppe)

Nach intensivem Aufwärmen und dosiertem Herz-Kreislauf-Training wird durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm, die Muskulatur gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Beweglichkeit sowie die Koordination verbessert.

TU30258Q: frühmorgens

15 mal montags, ab Mo, 03.02.25

08:45-09:45 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Leitung: Beate Albert

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30259Q

15 mal dienstags, ab Di, 04.02.25

18:30-19:30 Uhr

Schildrain-Schule, Berliner Ring 20, Sporthalle

Leitung: Beate Albert

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Entspannung und Bewegung im Grünen

Entspannung und Bewegung im Grünen

Gestresst? Verspannt?

Im täglichen Trubel

kaum Zeit zum Drauf-

sehen? Dann ist eine

kleine Auszeit vom All-

tag genau das Richtige.

Wir tauchen gemeinsam

ein in die Stille und Kraft der

Natur – und kommen zur Ruhe, öffnen die Sinne, tanken neue Energie. Dieser Spaziergang lädt zum Entspannen im Grünen ein. Durch sanfte Atem-, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen schalten Körper und Geist auf Erholung um. All das genießen wir in der wunderschönen Natur auf dem Rußberg.

Seien Sie dabei und schenken Sie sich Zeit zum Durchatmen – Zeit nur für Sie. Die Entspannungstrainerin Britta Fischer unterstützt Sie aktiv dabei.

Treffpunkt: Parkplatz am Grillplatz Rußberg

Leitung: Britta Fischer, Entspannungstrainerin

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Getränk

Bei Gewitter oder Starkregen findet der Kurs nicht statt.

TU30262X

Do, 15.05.2025, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Grillplatz Rußberg

Leitung: Britta Fischer

Gebühr: 12,00 €, ermäßigt: 11,00 €



Foto: AdobeStock

Gesund und fit bis ins Alter durch Gehen und Wandern

Das Gehen und Wandern hat

erheblichen Einfluss auf

ein gesundes Herz-

Kreislaufsystem, körper-

liche Funktionsfähigkeit

und die geistige Fitness.

Dies nimmt insbesondere

in der heutigen Zeit,

die durch Sitzen am PC,

beim Homeoffice oder vor dem

Fernseher geprägt ist, einen hohen Stellenwert ein. Eine Reihe von gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten können dadurch vermieden oder korrigiert werden.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie möglichst effektiv Ihre Geh- und Wanderzeit für Ihre Gesundheit nutzen und wie Sie sich richtig vorbereiten. Der Referent garantiert einige Überraschungen über das Gehen und Wandern.

Bei einer Wanderung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Bewegung im Alltag sowie die Bedeutung der Kontinuität des Gehens/Wandern sensibilisiert. Der Natur- und Wandercoach steht für Fragen zu diesem Thema zur Verfügung und gibt Anregungen und Tipps, wie sich das Gehen/Wandern auf die individuelle Situation auswirken kann und gibt Empfehlungen für eine strukturierte Umsetzung. Die Wanderung ist ein ca. 9 km langer Rundweg durchs Gloggental und Rabental (kann bei Bedarf auch gekürzt werden).

TU30260: Abendseminar mit Anmeldung

Do, 20.03.2025, 18:30-20:00 Uhr

Stadtbibliothek, Lesecafé, Schulstr. 6

Leitung: Eckart Wieja

Gebühr: 6,00 €

TU30261X: Wanderung

Fr, 09.05.2025, 13:30-16:00 Uhr

Tuttlingen, Treffpunkt Parkplatz/Haltestelle „Unter Jennung“

Leitung: Eckart Wieja

Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €



Foto: pixabay

Tipp

Waldwoche

für Kinder von 6 - 10 Jahren

In den Sommerferien

5 Tage, montags, ab Mo, 15.09.25

siehe Seite 56

Aqua-Fitness im TuWass

Dieser Kurs eignet sich besonders für Aqua-Fitness-

Anfänger und Wieder-

einsteiger. Durch die

besonderen physikalischen

Eigenschaften des Wassers

ist dieses Training ausgesprochen

gelenkschonend und macht es für alle Alters-

gruppen zu einem effektiven Ganzkörpertraining, das durch den Einsatz von flotter Musik und unterschiedlichen Geräten noch eine Menge Spaß garantiert.

Hinweis: Wer einen Kurstermin nicht wahrnehmen kann, kann eine Ersatzperson in den Kurs schicken. Eine Rückzahlung des Eintrittsgeldes ist nicht möglich.



Foto: AdobeStock

TU30276

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

07:30-08:30 Uhr

TuWass Freizeitbad, Mühlenweg

Leitung: Jacqueline Rompf, Physiotherapeutin

Gebühr: 184,00 €, Mitglieder: 179,00 €

inkl. Eintritt ins Bad

TU30278

14 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

08:20-09:20 Uhr

TuWass Freizeitbad, Mühlenweg

Leitung: Jacqueline Rompf, Physiotherapeutin

Gebühr: 174,00 €, Mitglieder: 169,00 €

inkl. Eintritt ins Bad

Orientalischer Tanz

Diese wunderbare Art zu tanzen ist für Frauen jeden Alters geeignet. Wie kein anderer Tanz, fördert der orientalische Tanz die Gesundheit, Anmut und Vitalität des weiblichen Körpers auf einzigartige Weise. Neben Beweglichkeit und Körperbewusstsein trainieren wir Koordination und Haltung und verbinden unseren Tanz mit der Leichtigkeit unseres fließenden Atems. Diese seit Jahrhunderten vollkommen auf die weibliche Physis ausgerichtete Tanzart, kann das Verhältnis zu unserem Körper und unser Körpergefühl auf eine tiefgreifende Art und Weise verändern bzw. verbessern. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Warm-Up, dann üben wir Technikgrundlagen, Schrittkombinationen und Choreographien. Im abschließenden freien Tanz wiederholen wir alles Gelernte. Ab Mittelstufe, d.h. 3-4 Jahre Tanzerfahrung.

TU30201

16 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

19:45-21:00 Uhr, Kleingruppe

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

Leitung: Anke Bauer

Gebühr: 104,00 €, Mitglieder: 99,00 €

Selbstverteidigung

Israelische Selbstverteidigung: Krav Maga Defcon

Krav Maga ist das offizielle Programm der israelischen Polizeieinheiten. Es basiert auf natürlichen Reflexen, ist nicht trainingsaufwändig und überaus effektiv. Es wurde entwickelt, um auch wenig trainierte Menschen in kurzer Zeit auf ein hohes Maß in der Selbstverteidigung zu bringen. Kursinhalte: Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Erkennen und Vermeiden potenziell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen alle erdenklichen Angriffe, Schlag- und Trittraining, Verteidigung am Boden, Techniken in Notwehr oder Nothilfesituationen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Sportkleidung, Getränke

TU30299: Teilnahme ab 16 Jahre

3 mal samstags, ab Sa, 22.03.25

09:00-12:00 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

Leitung: Ralf Uhl, Krav Maga Defcon Master Instructor

Gebühr: 69,00 €, Mitglieder: 64,00 €



Foto: AdobeStock

Kulinarik & Genuss

Türkische Küche

Die türkische Küche ist mehr als nur Döner, sie bietet viele kulinarische Feinheiten sowohl für Fleischliebhaber als auch für Freunde der vegetarischen Ernährung. Die türkische Küche hat sich durch die Interaktionen von diversen Kulturen entwickelt und bereichert. In diesem Kochkurs lernen Sie auch in Vergessenheit geratene Rezepte kennen und können diese zuhause umsetzen. Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 14,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

TU30713

Mo, 12.05.2025, 18:30-22:00 Uhr
Schillerschule, Königstr. 44, Küche, Seiteneingang (Ost)
Leitung: Özlem Bükmez
Gebühr: 26,00 €, Mitglieder: 24,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 05.05.2025

Bier selber brauen

In diesem Kurs brauen wir das Bier selber und beginnen mit dem Malzschrot. Dabei gibt es grundlegende Informationen und Tipps zum Bier Brauen. Auch für kleine Snacks beim Verkosten unterschiedlicher Biersorten ist gesorgt. Schriftliche Unterlagen für das Nachbrauen zuhause sind inbegriffen. Am Ende des Kurses nehmen die Teilnehmenden jeweils 2 bis 3 Liter Würze mit nach Hause und können nach 3 bis 6 Wochen ihr selbst gebrautes Bier genießen. Materialkosten (18,00 €) sind beim Kursleiter zu entrichten. **Bitte mitbringen:** ein lebensmittelechtes, verschließbares Gefäß für heiße Flüssigkeit mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen

TU30750

Sa, 10.05.2025, 14:00-20:00 Uhr
Fritz-Erlor-Schule, Mühlenweg 23/29, Küche (WAS) Raum Or 0.08
Leitung: Peter Görsch, IHK zertifizierter Heimbrauer
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 02.05.25

Vegan Kochen leicht gemacht

Gesunde und köstliche Gerichte für jeden Tag

Tauchen Sie ein in die Welt der veganen/vegetarischen Küche! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein leichtes Hauptgericht aus saisonalen und frischen Zutaten und ein erfrischendes Dessert zu.



Foto: AdobeStock

Lernen Sie, wie einfach und köstlich pflanzliche Gerichte sein können und erschließen Sie sich in diesem Kurs mehr Abwechslung beim gesunden Kochen. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 - 15,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

FD30731

Fr, 16.05.2025, 18:00-21:00 Uhr, Kleingruppe
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Küche
Leitung: Silvia Hermann
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 09.05.25

Sie suchen einen Weiterbildungspartner für Ihr Unternehmen?

Wir bieten Ihnen:



Individuelles Sprachtraining

Sie benötigen rasch und zielgerichtet bestimmte Kenntnisse in einer Fremdsprache? Wir bieten individuelle Sprachkurse, die auf Sie bzw. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter maßgeschneidert sind.

Deutsch als Fremdsprache

Sie erkennen Zuwanderung als Chance für Ihre Mitarbeiterschaft? Wir bieten Ihnen Kurse inhouse oder in unseren Kursräumen an, um Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf das nächste Sprachniveau zu heben!



Englisch: Wirtschaftsenglisch und branchenspezifische Angebote

Sie bedienen internationale Märkte und wollen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter optimal darauf vorbereiten? Ihre Arbeitssprache ist Englisch und Sie wollen sicherstellen, dass alle vom selben sprechen? Wir bieten Intensivkurse und Dauerangebote, je nach Bedarf.

Wie begegnen Sie dem Fach- und Arbeitskräftemangel?

Profitieren Sie von unseren **Bewegungs- und Entspannungsangeboten**, die wir inhouse oder in unseren Räumen für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anbieten. Außerdem finden Sie bei uns Kreativ- und Kochkurse, sowie Schulungen **von Microsoft Office bis SAP und vielen weiteren EDV-Themen** – selbstverständlich auch als Firmenkurse buchbar.

Ob einmaliges Intensivtraining mit Teambuildingeffekt oder dauerhaftes Angebot zur Steigerung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter – sprechen Sie uns an, wir „stricken“ mit Ihnen das richtige Angebot!

Wir arbeiten mit erfahrenen Kursleiter/innen, Trainer/innen und Muttersprachler/innen, die wir ständig weiterqualifizieren.

Ihre Ansprechpartner:

Katharina Bartknecht

Fachbereichsleiterin Firmensprachkurse



Tel. 07461/9691-22
bartknecht@vhs-tuttlingen.de

Michael Postel

vhs-Leiter



Tel. 07461/9691-13
postel@vhs-tuttlingen.de



- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Schwedisch
- Japanisch
- Chinesisch
- Ungarisch

„ Es erwartet Sie ein breitgefächertes Angebot für unterschiedlichste Zielgruppen: Sei es Englisch für Senioren mit moderatem Lerntempo, Business English für berufsspezifische sprachliche sowie unterkulturelle Kompetenzen oder English Breakfast and smalltalk in geselliger Atmosphäre: Ihre Kommunikationsfähigkeiten können Sie ganz sicher damit verbessern. Frankophile Teilnehmer/innen lernen bei uns weltberühmte Chansonniers kennen und können dabei ihre Stimme schulen. Das Abendseminar über die Natur- und Kulturlandschaften der Bretagne lässt Sie in das kulturelle Erbe dieser vielfältigen Region eintauchen. Der neu in das Programm aufgenommenen Lektüreclub (Club di lettura) und die Italienischkurse bieten bereits fortgeschrittenen Liebhabern/innen der dolce vita die Möglichkeit, ihre Kenntnisse mit anspruchsvoller Lektüre und einer spannenden Geschichte zu vertiefen. Mit „English for Kids“ fördern wir Mehrsprachigkeit bei Kindern – ideal für das Vorschulalter, um spielerisch mit der englischen Sprache in Kontakt zu kommen. ... was hat das mit unserem Semesterthema „Gutes / Langes Leben“ zu tun? Das Erlernen von Sprachen und Mehrsprachigkeit verbessert nachweislich die kognitiven Funktionen des Gehirns. Sie schlagen also mehr als zwei Fliegen mit einer Klappe: Bessere Verständigung unterwegs, die emotionale Sensibilisierung für die eigene und fremde Kultur und dazu auch noch die „Gesundheit im Kopf“, mit positiven Effekten für die Gehirnleistung und Kreativität! Alors, let's go! Andiamo!

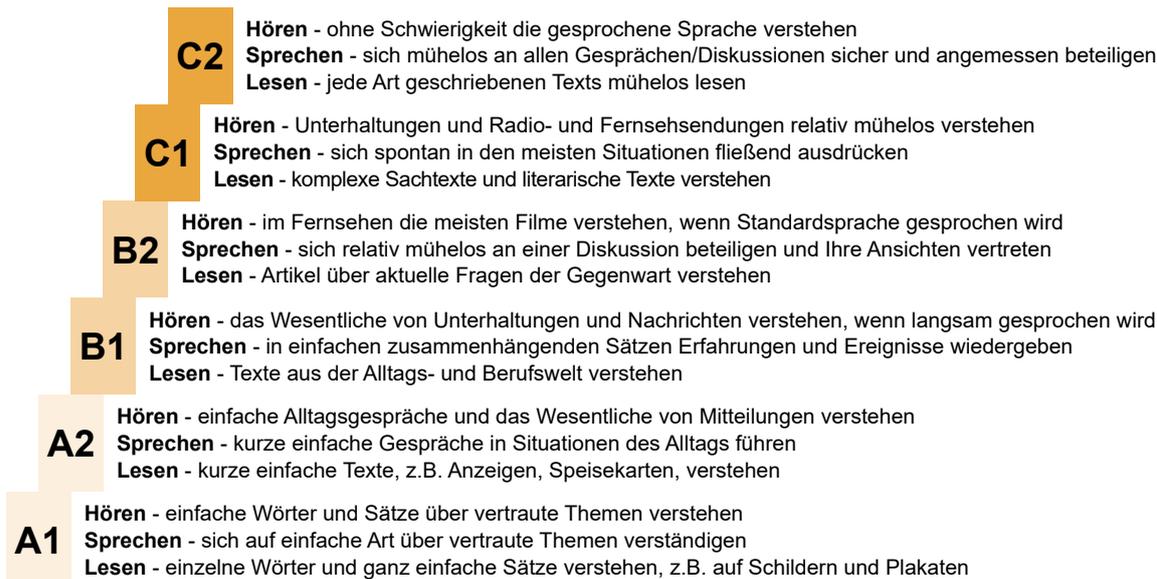
Susanne Bernert-Rehaber, Fachbereichsleiterin Fremdsprachen



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)



Die 6 verschiedenen Niveaustufen (A1 bis C2) ermöglichen es, die Lernerfolge in der jeweiligen Fremdsprache zu beurteilen und die Sprachkenntnisse sowie die europäischen Sprachzertifikate untereinander zu vergleichen.



Hinweis zum Lehrbuchkauf: Das Lehrbuch ist in der Gebühr nicht enthalten und muss selbst erworben werden. Wir empfehlen, vor dem Kauf den ersten Kurstermin abzuwarten.

Gruppengrößen und Gebühren für Kurse in Deutsch als Fremdsprache

Abendkurse mit 90 Minuten pro Kurstermin					Samstagskurse mit 240 Minuten pro Kurstermin						
		Anzahl Termine & Gebühr*						Anzahl Termine & Gebühr*			
Gruppengröße	Teilnehmerzahl	30	24	20	16	Gruppengröße	Teilnehmerzahl	15	12	10	8
Standardgruppe	13-16	185,00 €	-	-	-	Standardgruppe	13-16	230,00 €	185,00 €	-	-
Kleingruppe	7-12	227,00 €	183,00 €	-	-	Kleingruppe	7-12	283,00 €	227,00 €	-	-
Minigruppe	5-6	323,00 €	260,00 €	217,00 €	175,00 €	Minigruppe	5-6	403,00 €	323,00 €	270,00 €	217,00 €

Gruppengrößen und Gebühren für alle anderen Fremdsprachen

		Anzahl Termine mit 90 Minuten & Gebühr*					
Gruppengröße	Teilnehmerzahl	15	14	13	12	11	10
Standardgruppe	11-16	95,00 €	89,00 €	83,00 €	77,00 €	71,00 €	65,00 €
Kleingruppe	7-10	116,00 €	109,00 €	102,00 €	94,00 €	87,00 €	79,00 €
Minigruppe	5-6	164,00 €	154,00 €	143,00 €	133,00 €	122,00 €	111,00 €

* Für vhs-Mitglieder reduziert sich die angegebene Gebühr um 5,00 €

Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Seite 111

Für beruflich oder fachsprachlich orientierte Sprachkurse gelten gesonderte Tarife.



Deutsch als Fremdsprache

Wege zur erfolgreichen Integration

Tuttlingen - Spaichingen - Trossingen - Kreisgemeinden

Integrationskurse

Unser Angebot:

- Alphabetisierungskurse (1300 UE)
- Zweitschriftlernerkurse (1000 UE)
- Allgemeine Integrationskurse: A1-B1 (700 UE)
- Vormittagskurse, Nachmittagskurse, Abendkurse

Prüfungen:

- Sprachkurse (A1 bis B1) mit Abschluss "Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)"
- Orientierungskurs mit Abschluss "Leben in Deutschland"
- Zertifikat Integration

Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) entwickelte Kurse. Nähere Informationen und kostenlose Probetests: www.bamf.de

Anmelden:

Ein **Beratungsgespräch** ist die **Voraussetzung** zur Kursteilnahme.

Kosten:

Im **Beratungsgespräch** werden die Fördermöglichkeiten durch das BAMF geprüft (eventuell vollständige oder teilweise Übernahme der Kosten). Teilnehmer, die innerhalb von zwei Jahren nach Erteilen der Berechtigung den Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben, können 50% der Kosten erstattet bekommen.

Berufsbezogene Deutschsprachförderung Niveau A2, B1, B2 und C1 (DeuFöV)

Die vhs Tuttlingen bietet Kurse für Deutsch als Fremdsprache auf dem Niveau A2, B1, B2 und C1 im Rahmen der Deutschsprachförderung des BAMF (DeuFöV) an. Die Kurse sollen eine schnelle und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt und in weiterführende Bildungsmaßnahmen ermöglichen.

Ein **Modul** besteht aus 400-500 UE (Unterrichtseinheiten) à 45 Minuten.

Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

Eine finanzielle **Förderung** durch das BAMF ist möglich.

Die Module enden jeweils mit dem Deutschtest für Berufssprachkurse (DTB):

- DTB **Deutsch A2**
- DTB **Deutsch B1**
- DTB **Deutsch B2**
- DTB **Deutsch C1**

Anmelden: Ein **Beratungsgespräch** ist die **Voraussetzung** zur Kursteilnahme.

Kosten: Im **Beratungsgespräch** werden die Fördermöglichkeiten durch das BAMF geprüft.

Kontakt:

Fachbereichsleiterin
Integrationskurse
Katerina Macova
vhs-Integrationsbüro
Königstraße 7, Tuttlingen
Tel: 07461/1713010
macova@vhs-tuttlingen.de



Allgemeine Deutschkurse

Unser Angebot:

- Alle Niveaustufen: A1-C1
- Intensivkurse am Samstag
- Abendkurse
- Vorbereitungskurse zu telc Prüfungen

Prüfungen:

- Zertifikat **telc Deutsch A2/B1**
- Zertifikat **telc Deutsch B1**
- Zertifikat **telc Deutsch B2**

Bei Bedarf beraten wir Sie gerne vor Ihrer Anmeldung zum Kurs.

Terminvereinbarung: 07461/9691-0

Bezahlung:

Teilnehmende zahlen 100,00 € bei der Anmeldung in bar oder hinterlassen ihre Bankverbindung (SEPA-Lastschriftmandat). Der Restbetrag ist bei Kursbeginn fällig.

Kurswechsel:

Sollte der besuchte Kurs zu schwer oder zu einfach sein, werden wir Sie in einen passenden Kurs ummelden. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Abmelden:

siehe Geschäftsbedingungen (Punkt 5, Seite 4)

Teilnahmebescheinigung:

Teilnahmebescheinigungen werden nach Anfrage am Ende des Kurses von uns erstellt. (Anwesenheit mindestens 80%)

Kontakt:

Fachbereichsleiterin
Deutsch als Fremdsprache
Katharina Bartknecht
Tel. 07461/9691-22
bartknecht@vhs-tuttlingen.de



Foto: vhs-Verband Baden-Württemberg

Einbürgerungstests für Einbürgerungswillige

Alle Informationen zum Anmeldeverfahren, den Terminen usw. finden Sie auf: www.vhs-tuttlingen.de/integration sowie auf S. 43

vhs-Service: Sprachkursberatung

Im Rahmen der vhs-Sprachkursberatung wird mit Hilfe eines kurzen Einstufungsgesprächs Ihr aktuelles Niveau in der jeweiligen Fremdsprache ermittelt. Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich unverbindlich beraten: Tel: 07461/9691-0



Foto: Fotolia

Außerdem können Sie Ihre Sprachkenntnisse kostenlos online feststellen: www.sprachtest.de

Wir wollen, dass Sie im richtigen Kurs sitzen!

Welcome Center
BADEN-WÜRTTEMBERG

WELCOME CENTER
Schwarzwald-Baar-Heuberg



JETZT
KOSTENFREIE
BERATUNG
BUCHEN!

Wir beraten Sie und Ihre Familie zu Jobsuche, Sprachkursen, Wohnen, Schule, Kinderbetreuung und Freizeit in der Region. Bei uns gibt es auch Seminare und ein Welcome Café. Wir sprechen mehrere Sprachen.

KONTAKT:

Telefon: +49 7721 697 325-2 | +49 7721 922-239
E-Mail: welcome@wifoeg-sbh.de | welcome@vhs.ihk.de
welcome-sbh.de

- [welcomesbh](https://www.facebook.com/welcomesbh)
- [welcome.center.sbh](https://www.instagram.com/welcome.center.sbh)
- [wifoegsbh](https://www.youtube.com/wifoegsbh)

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Deutsch als Fremdsprache



Foto: pixabay

Deutsch als Fremdsprache A1

Deutsch Niveau A1.1

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8

TU40401: ab Lektion 1, Abendkurs

30 mal ab Di., 11.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 2
Leitung: Thomas Stöblen
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40402: ab Lektion 6, Abendkurs

30 mal ab Di., 11.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Bettina Fillinger
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40404: ab Lektion 1, Intensivkurs am Samstag

12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
08:30-12:30 Uhr
vhs Raum 3, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Amra Adrovic
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5

TU40405: ab Lektion 8, Abendkurs

30 mal ab Mo., 10.03.2025, 19:45-21:15 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 2.08
Leitung: Tania Reckzeh
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Sprachkursorleiter/innen gesucht!

Wir suchen engagierte Kursleitungen für unsere Fremdsprachkurse: z.B. Deutsch, Italienisch, Französisch, Schwedisch, Thailändisch, Japanisch usw.

Verfügen Sie über entsprechende Qualifikationen oder beherrschen Sie als Muttersprachler/in eine Fremdsprache?



Foto: Adobe Stock

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail oder rufen Sie uns an!

Kontakt:

info@vhs-tuttlingen.de
Tel: 07461 / 9691 - 0

Deutsch als Fremdsprache A2

Deutsch Niveau A2.1

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501083-2

TU40410: ab Lektion 1, Abendkurs

30 mal ab Mo., 10.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
vhs Raum 1, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Anne-Catrin Oye
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40411: ab Lektion 5, Abendkurs

14 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25
18:00-20:15 Uhr
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 2.09
Leitung: Bianca Löffler
Gebühr: 161,00 €, Mitglieder: 156,00 €

TU40412: ab Lektion 1, Intensivkurs am Samstag

12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
Leitung: Mohamed Daif
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau A2.2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801083-9

TU40415: ab Lektion 8, Abendkurs

30 mal ab Mo., 10.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 2.08
Leitung: Tania Reckzeh
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40416: ab Lektion 8, Abendkurs

30 mal ab Mi, 12.03.25, 18:00-19:45
2 x wöchentlich: mittwochs und freitags
vhs Raum 3, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Makhabat Abdykar Kyzy
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch als Fremdsprache B1

Deutsch Niveau B1.1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-501085-6

TU40420: ab Lektion 1, Abendkurs

30 mal ab Di., 11.03.2025, 19:45-21:15 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 2.08
Leitung: Tania Reckzeh
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40421: ab Lektion 4, Intensivkurs am Samstag

12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
08:30-12:30 Uhr
vhs Raum 1, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Bianca Löffler
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40422: ab Lektion 1, Abendkurs

30 mal ab Mo., 10.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 1.07
Leitung: Sigrid Keicher
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B1.2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-641085-3

TU40423: ab Lektion 12, Abendkurs

30 mal ab Mo., 10.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 1.08
Leitung: Oksana Chych
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40424: ab Lektion 8, Abendkurs

30 mal ab Di., 11.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 2.08
Leitung: Tania Reckzeh
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Prüfung Zertifikat telc

Kontakt für Interessenten:
vhs-Geschäftsstelle,
Schulstraße 6, Tuttlingen
(Tel.: 07461/9691-0)Die **Anmeldung** zur Prüfung erfolgt persönlich bei den vhs-Geschäftsstellen:Tuttlingen, Schulstr. 6,
Spaichingen, Marktplatz 19/1
Trossingen, Jakob-Hohner-Platz 1Bitte **Ausweis** oder **Pass** mitbringen. Gebühren sind bei der Anmeldung **bar** zu bezahlen.

Deutsch B1 (telc)

TU40425: Sa, 17.05.2025, 08:30-17:00 Uhr

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
Anmeldeschluss: 19.04.2025**Rücktrittsmöglichkeit bis: 19.04.2025**Gebühr: 170,00 € (für vhs-Deutschkursteilnehmende und vhs-Prüfungswiederholende)
Gebühr: 200,00 € (für externe Teilnehmende)

Deutsch A2/B1 (telc)

TU40426: Sa, 19.07.2025, 08:30-17:00 Uhr

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
Anmeldeschluss: 21.06.2025**Rücktrittsmöglichkeit bis: 21.06.2025**Gebühr: 170,00 € (für vhs-Deutschkursteilnehmende und vhs-Prüfungswiederholende)
Gebühr: 200,00 € (für externe Teilnehmende)

Deutsch A2/B1 (telc)

TU40427: Sa, 27.09.2025, 08:30-17:00 Uhr

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
Anmeldeschluss: 29.08.2025**Rücktrittsmöglichkeit bis: 29.08.2025**Gebühr: 170,00 € (für vhs-Deutschkursteilnehmende und vhs-Prüfungswiederholende)
Gebühr: 200,00 € (für externe Teilnehmende)

Zertifikat Deutsch B2 (telc)

TU40438: Sa, 26.07.2025, 08:30-17:00 Uhr

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
Anmeldeschluss: 27.06.2025**Rücktrittsmöglichkeit bis: 27.06.2025**Gebühr: 190,00 € (für vhs-Deutschkursteilnehmende und vhs-Prüfungswiederholende)
Gebühr: 220,00 € (für externe Teilnehmende)

Deutsch als Fremdsprache B2/C1

Deutsch Niveau B2.1

für **Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen**

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0

TU40432: ab Lektion 1, Abendkurs

30 mal ab Di., 11.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
vhs Raum 3, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Paul Wachter
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B2.2

für **Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen**

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-121209-4

TU40435: ab Lektion 7, Intensivkurs am Samstag

15 mal samstags, ab Sa., 01.03.2025;
einzelne Termine finden in den Ferien statt
14:30-17:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
Leitung: Franziska Martin
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B2.2

für **Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen**

Lehrbuch: Sicher! aktuell B2.2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-661207-3

TU40436W: ab Lektion 7, Abendkurs

30 mal ab Do., 20.02.2025, 19:45-21:15 Uhr
2 x wöchentlich: montags und donnerstags
live-online zu Hause
Minigruppe
Leitung: Mariana Dicianu
Gebühr: 323,00 €, Mitglieder: 318,00 €

Deutsch Niveau B2+/C1

für **Teilnehmende mit fundierten Sprachkenntnissen**

Lehrbuch: Im Beruf NEU B2+/C1, Hueber-Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-261190-2 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-271190-9

TU40440: ab Lektion 4, Abendkurs

30 mal ab Mo., 10.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
Leitung: Paul Wachter
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Sprachkurse für Betriebe und Unternehmen

Auf Wunsch organisieren wir auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Inhouse-Schulungen und Seminare - auch online per Videokonferenz.

Kontakt:

Katharina Bartknecht
Tel. 07461/9691-22
bartknecht@vhs-tuttlingen.de



Foto: iStock

Integrationskurse

Neue Integrationskurse und Berufssprachkurse (BSK) starten voraussichtlich in folgenden Monaten:

Allgemeine Integrationskurse am Vormittag:

ab Anfang Februar, ab Mitte März, ab Ende April und ab Juni 2025

ab Anfang Februar, ab Mitte März, ab Ende April und ab Juni 2025

Zweitschriftlernerkurse am Nachmittag:

ab Ende Januar/Anfang Februar 2025 und ab Mitte Mai 2025

Alphabetisierungskurs am Vormittag:

ab Mitte Februar 2025

Neue Berufssprachkurse starten voraussichtlich ab April 2025.

Die Anmeldung und Beratung zu den Integrations- und Berufssprachkursen erfolgt im

vhs-Integrationsbüro, Königstr. 7 (3. Stock) während der Öffnungszeiten



Einbürgerungstests für Einbürgerungswillige

Die Volkshochschule Stadt und Kreis Tuttlingen bietet regelmäßig Einbürgerungstests in Tuttlingen an. Dieser Test kostet 25,00 €, weitere Informationen dazu und einen Testfragebogen finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (www.bamf.de).

Die **nächsten freien Termine** der Volkshochschule in Tuttlingen und weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-tuttlingen.de/integration

Bitte beachten Sie, dass Sie sich persönlich bei uns in Tuttlingen für den Test anmelden müssen. Eine Anmeldung für Dritte ist nicht möglich.

Ablauf der Anmeldung:

- Prüfen Sie, welcher Termin für Sie in Frage kommt.
- Prüfen Sie auf vhs-tuttlingen.de/integration, welche Daten zur Anmeldung erforderlich sind und schicken Sie uns diese per E-Mail mit Ihrem Wunschtermin an einbuengerung@vhs-tuttlingen.de zu. Sie erhalten dann von uns – spätestens eine Woche vor dem persönlichen Anmeldetermin im Büro – per E-Mail eine Rechnung, die innerhalb einer Woche zu bezahlen ist.
- Anschließend müssen Sie zur persönlichen Anmeldung in unser Büro in der Königstraße 7 (3. Stock), Tuttlingen kommen, um das Anmeldeformular zu unterschreiben. Den persönlichen Anmeldetermin finden Sie in der untenstehenden Tabelle.

Wenn Sie sich vom Test abmelden oder nicht zur persönlichen Anmeldung oder zum Test erscheinen, berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 €.

Testtermin	Anmeldung per Mail bis	Anmeldung persönlich im Büro am	Uhrzeit
14.03.2025	31.01.2025	05.02.2025	09.00-11.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr
11.04.2025	28.02.2025	05.03.2025	09.00-11.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr
06.06.2025	25.04.2025	07.05.2025	09.00-11.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr

1
2
3
4
5
6
S
T
K

Ihre Fachbereichsleiterin für Fremdsprachen

Susanne
Bernert-Rehaver
Fachbereichsleitung
Fremdsprachen
Tel. 07461/9691-14
bernert-rehaver@
vhs-tuttlingen.de



Englisch



Foto: pixabay

English for Kids

Kurs in den Fasnachtsferien

Hast Du Lust auf Englisch?

Dann sei dabei! Wir singen, reden, hören Geschichten, spielen, lachen und lernen ganz nebenbei die englische Sprache. Für welche Kinder ist der Kurs geeignet? Für alle Kinder, die von Natur aus an Fremdsprachen interessiert sind und in ihrem Alltag eine zusätzliche Herausforderung suchen. In diesem Ferienkurs erlernen die Kinder spielerisch einfache Wendungen und Satzstrukturen.

Bitte mitbringen: Schere, Flüssigkleber, Holzfarbstifte, Trinkflasche und Vesper

TU40600K: Ferienkurs für Kinder von 4-6 Jahren

4 mal, Di bis Fr ab Di., 04.03.2025

09:00-10:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Nadin Bühler, Grundschullehrerin

Gebühr: 46,00 €



Foto: AdobeStock

Englisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Go for it A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

TU40620: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

18:00-19:30 Uhr

Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 1.04

Leitung: Solaf Mrad

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Englisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Go for it A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8

TU40630: ab Lektion 7

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

18:00-19:30 Uhr

Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 1.04

Leitung: Solaf Mrad

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Englisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway Beginner, Student's Book with Online Practice, 5th Edition, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452392-9 sowie nachfolgend: Headway Elementary, 5th edition, Oxford University Press, ISBN: 978-0194524230

TU40631: ab Lektion 9

10 mal montags, ab Mo, 24.02.25

18:30-20:00 Uhr

Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 2.09

Leitung: Marina Moll

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Englisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway Elementary, 5th edition (Units 7-12 + Online practice), Oxford University Press

In diesem Kurs werden der Grundwortschatz und elementare Grammatikstrukturen systematisch vermittelt und in kommunikativer Form angewendet.

TU40632: ab Lektion 10

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25

17:35-19:05 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

Leitung: Hanna Dubych

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Englisch 60 plus A2

für Senioren mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway Elementary, 5th edition (Units 1-6 + Online practice), Oxford University Press, ISBN: 9780194524230

Dieser Kurs richtet sich speziell an Senioren, die Grundkenntnisse besitzen bzw. einfache Sprechsituationen und grundlegende Grammatikstrukturen festigen oder auch wieder auffrischen möchten.

TU40610R

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

15:30-17:00 Uhr, Minigruppe

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Timothy Schumacher

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Englisch 60 plus A2/B1

für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Easy English B 1.1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2

Der Kurs richtet sich an Menschen ab ca. 60 Jahren, die solide Grundkenntnisse im Englischen haben. Inhaltlich befasst sich dieser Kurs mit typischen Situationen, die für diese Zielgruppe interessant sind (Reisen, Familien- bzw. Freundeskontakte etc.). Das Lerntempo ist der Altersgruppe angemessen.

TU40611R: ab Lektion 2

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

09:00-10:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Raimund Hartling

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

English at your leisure: Reading, Speaking & Exercises A2/B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

Themen und Inhalte (Artikel, Stories aus englischen Zeitschriften) werden mit den Teilnehmern abgesprochen und wichtige Sprachstrukturen werden auf vielfältige Art erweitert und angewandt.

TU40612R

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

09:00-10:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Rasit Hamatoglu

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Tipp

Medienkurse für Ältere und Computerkurse mit langsamen Lerntempo

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 55

vhs in Trossingen, siehe Seite 98

Englisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway 5th edition student book intermediate level (B1+) with student online practice, ISBN: 9780194529150

TU40647: ab Lektion 7

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

18:00-19:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Xiaoya Yang

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Englisch 60 plus B1

für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

Der Kurs richtet sich an Menschen ab ca. 60 Jahren, die über solide Grundkenntnisse des Englischen verfügen. Das Lerntempo ist der Altersgruppe angemessen. Im Kurs steht das aktive Sprechen im Vordergrund.

TU40614R

15 mal montags, ab Mo, 10.03.25

10:30-12:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Jutta Weekes

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Englisch 60 plus B1.2

für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9

TU40615R: ab Lektion 9

15 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

09:30-11:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Claudia Hartling

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €



Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Easy Conversation B1/B2

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Im Mittelpunkt stehen das freie Sprechen über aktuelle Themen und die Erweiterung des Wortschatzes. Grammatikkenntnisse werden bedarfsgerecht vertieft. Voraussetzung: mind. solide Grundkenntnisse der englischen Sprache.

TU40659

10 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
14:00-15:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Hans-Peter Jahnel
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Englisch 60 plus B2

für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Key, B2.1, Kursbuch mit CD, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020814-2

Es werden authentische Kommunikationssituationen simuliert. Das Lerntempo ist der Altersgruppe angemessen.

TU40616R: ab Lektion 7 B

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
08:30-10:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Ursula Leibinger
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

English breakfast and small talk Let's meet and talk English

Spend time with English-speaking people from all over the world meeting once a month for casual and good conversation. Everyone is welcome - no matter whether you are an English learner or a native speaker, female, male an adult or a teenager.

Bitte mitbringen: Tasse, Teller und Besteck

TU40674: Englischstammtisch

3 mal: 20.02.25, 13.03.25, 03.04.2025
10:00-11:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Nadin Bühler
Gebühr: 37,00 €, Mitglieder: 34,00 €

Modern Discoveries and Current events B1/B2

In this course, it's all about the age of today. You will discuss new technology and modern inventions as well as other current events that play a role in today's society. If you want to keep up to date with the changing world as well as keep your English up to date, then this is the course for you. Led by an English native speaker, you will also discuss cultural topics and focus on things such as pronunciation and common phrases.

TU40673W

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Elyse Waldie
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Tipp

Bewegungskurs 55 plus

siehe Seite 37

Englisch für den Beruf



In Business English-Kursen werden wichtige Geschäftssituationen unter Vermittlung von authentischer Geschäftssprache behandelt und eingeübt. Durch Darstellung des Geschäftslebens ohne spezielle Branchenbezüge sind die erworbenen Kenntnisse universell einsetzbar.

Business English for Advanced Learners Level A2/B1

Lehrbuch: Business English for Beginners, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-521059-1

In diesem Business-Englisch-Kurs werden Sie in das internationale Business-Englisch eingeführt. Es werden authentische Gesprächssituationen aus dem Büro- und Geschäftsalltag behandelt. Themen: Answer a call - welcoming visitors, business contacts with colleagues - talk about work - A company visit: talk about journeys, agendas and business dinner. Grundkenntnisse in der englischen Sprache sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs.

TU40670

15 mal samstags, ab Sa, 22.02.25
10:00-11:30 Uhr, Minigruppe
vhs Raum 2, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Dr. Bulat Zubairov
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

English for the business trip B1

Lehrbuch: Basis for Business B1, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-121850-8

In diesem Business-Englisch-Kurs werden Sie in das internationale Business-Englisch eingeführt. Es werden authentische Gesprächssituationen aus dem Büro- und Geschäftsalltag behandelt. Themen: First impressions - describing products - looking back - getting message across - talking about projects - meeting expectations. Dieser Kurs findet ausschließlich in englischer Sprache statt.

TU40671

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
17:30-19:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Dr. Olusegun Israel Ogundeji
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Conversation English for Travelers B1/B2

In this course, you will be able to talk about and prepare for a visit to some of the most popular tourist destinations throughout the world, all while using English. You will learn how to use appropriate language and navigate new places as well as focus on smaller topics such as common phrases and pronunciation. Additionally, the class will be lead by a native speaker from the U.S.!

TU40672W

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Elyse Waldie
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Französisch



Französisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: On y va !, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103325-5

TU40809: ab Lektion 7

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
10:05-11:35 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Maryvonne Allain
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

TU40810: ab Lektion 7/8

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
16:30-18:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Katja Bruxelles
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Textes, Conversation et Grammaire A2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

TU40825W

12 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
17:00-18:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Irmgard Dinkelaker
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Französisch A2 - Online

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4

TU40826W: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
16:30-18:00 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Katja Bruxelles
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! B1, aktualis. Ausgabe, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

TU40830

15 mal montags, ab Mo, 10.03.25
17:00-18:30 Uhr; Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01
Leitung: Siegfried Grieshaber
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Conversation et lecture faciles B2 für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Articles en ligne, publicité, photos et autres documents authentiques sont le thème de débats animés, toujours en français. Et l'occasion de réviser quelques points de grammaire.

TU40841

15 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
18:15-19:45 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Sigrid Keicher
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französische Chansons selbst singen - aus allen Epochen

Begeisterte Singvögel gesucht, um schauspielernd französische Chansons weltberühmter Größen wie z.B. Edith Piaf, ZAZ, Grand Corps Malade u.a. zu interpretieren. Du bist Fan der französischen Sprache?



Foto: privat

Möchtest gerne im Rampenlicht stehen? Dein Steckenpferd ist das Singen, bzw. Du willst genau das lernen? Ich verrate Dir Tipps und Tricks, um Deine Singstimme auf Hochtouren zu bringen und eine spannende Rolle dafür zu gestalten. Am Ende heißt es „Vorhang auf“ und Du bekommst den wohlverdienten Applaus eines begeisterten Publikums – der größte Lohn für alle Darsteller.

Cécile Bachmann-Legrand, gebürtige Französin, ist Lehrerin für Körpersprache mit initiatischem Gebärdenspiel, Diplom-Figurespielerin, Diplom-Sozialpädagogin und systemischer Coach. Seit 1997 gibt sie Gastspiele im In- und Ausland und arbeitet als Bühnenbildnerin für eigene sowie Auftrags-Produktionen. Darüber hinaus bietet sie unter anderem Workshops für Schauspiel und Gesang an. Seit 2009 leitet Frau Bachmann-Legrand gemeinsam mit ihrem Mann das Privattheater „TheaterBahnhof“ in Mühlheim an der Donau, wo sie auch auf der Bühne steht.

TU40843L: ab 16 Jahren

8 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25
19:00-20:30 Uhr, Minigruppe
TheaterBahnhof Mühlheim, Bahnhofstraße 28
Leitung: Cécile Bachmann-Legrand
Gebühr: 114,00 €, Mitglieder: 99,00 €
inkl. Raummiete

Sprachkurse für Betriebe und Unternehmen

Auf Wunsch organisieren wir auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Sprachkurse mit den von Ihnen gewünschten Inhalten und Themen-Schwerpunkten. In den Kursen werden allgemeine Sprachkenntnisse sowie sprachliche Grundfertigkeiten für den berufsspezifischen Alltag vermittelt, auch spezielle Inhalte aus dem Unternehmensalltag können berücksichtigt werden.

Die Kurse können als Inhouse-Schulungen direkt bei Ihnen im Unternehmen, online per Videokonferenz oder in den vhs-eigenen Räumlichkeiten in Tuttlingen, Spaichingen oder Trossingen stattfinden.

Ein Kursbeginn ist jederzeit möglich, die Dauer und wöchentliche Frequenz kann individuell nach Ihren Wünschen festgelegt werden

Kontakt: Katharina Bartknecht
Tel. 07461/9691-22
bartknecht@vhs-tuttlingen.de

La Bretagne dans toutes ses dimensions

Eine kulturelle Reise durch die Bretagne

In diesem Abendseminar laden wir Sie zu einem Streifzug durch die Natur- und Kulturlandschaft der Bretagne ein. Sie werden nicht nur einen Einblick in faszinierende Küstenlandschaften bekommen, sondern auch geschichtliche Hintergründe sowie architektonische Aspekte der Megalithkulturen sowie der Sakralkunst kennenlernen. *Nach ihrem Doppeldiplom in Sprach- und Kulturwissenschaften in Clermont-Ferrand, studierte die Referentin Susanne Bernert-Rehber anschließend „Linguistik und Didaktik der Fremdsprachen mit Schwerpunkt Französisch“ in der Bretagne und kennt das kulturelle und landschaftliche Erbe dieser Region sehr gut.* Der Vortrag findet vorwiegend in französischer Sprache statt.



Foto: privat

TU40844C

Fr, 14.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Susanne Bernert-Rehber
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Table ronde française

Konversation auf Französisch zur Erweiterung der sprachlichen und landeskundlichen Kenntnisse

für Teilnehmende mit erweiterten bis fundierten Sprachkenntnissen

Tu aimes parler français ? Tu t'intéresses à la langue et à la culture française ? Alors, nous t'invitons chaleureusement à nous rejoindre à la Table ronde française Tuttlingen ! C'est une bonne occasion de rencontrer des francophiles, de passer des soirées conviviales et de pratiquer le français. La Table ronde française Tuttlingen a lieu chaque deuxième lundi du mois à 19h00.

TU40850: Sprach-Stammtisch

7 mal montags: 10.03.2025; 14.04.2025;
12.05.2025; 09.06.2025; 14.07.2025;
11.08.2025; 08.09.2025
jeweils 19:00 - ca. 21:30 Uhr
Treffpunkte werden noch bekannt gegeben
ohne Gebühr, Kostenübernahme für Essen und Getränke durch Teilnehmer/innen
Leitung: Miriam Straub, Daniel Stache
Anmeldung: table-ronde@vhs-tuttlingen.de



Foto: AdobeStock

Italienisch



Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova Edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-175427-3

TU40903W: ab Lektion 5

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
18:00-19:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Auffrischkurs Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, ISBN-Nummer: 978-3-19-099600-1

TU40902W: ab Lektion 1

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
19:35-21:05 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrwerk nach Absprache

TU40914

15 mal montags, ab Mo, 10.03.25
10:10-11:40 Uhr
vhs-Kolleg, In Wörhden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Roberta Rampazzo
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A2 – Krimikurs

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs werden Krimis in der italienischen Sprache gelesen und es wird diskutiert. Zurzeit wird das Buch „Une cartolina per te“ von Sivana Brusati, Alesandra Felici Puccetti und Tiziana Stillo gelesen - es steht das aktive Sprechen im Vordergrund und die Teilnehmer sollten solide A2-Grundkenntnisse besitzen.

TU40907: Krimi-Lektüre nach Absprache

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
18:00-19:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wörhden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Barbara Legname
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A2/B1

für Italienischlernende, die ihre Lese- und Diskussionsfähigkeiten vertiefen möchten

Lehrbuch: Chiaro! A2 Nuova edizione, ISBN: 978-3-19-275449-4

TU40921: ab Lektion 8

12 mal montags, ab Mo, 10.03.25
08:30-10:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wörhden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Roberta Rampazzo
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Italienisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! B1 - Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4**TU40920W: ab Lektion 5**15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
18:00-19:30 Uhr**live-online zu Hause**

Leitung: Giulia Cantone

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Club di lettura B1/B2

für Italienischlernende ab Niveau B1/B2, die ihre Lese- und Diskussionsfähigkeiten vertiefen möchten

Inhalte: Club di lettura (B1/B2): Leggiamo in italiano „La strada verso casa“ di Fabio Volo
La strada verso casa racconta la storia di due fratelli che gli eventi costringono ad avvicinarsi, a capirsi di nuovo. E di un inconfessabile segreto di famiglia che li segue come un fantasma. Racconta una grande e tormentata storia d'amore che attraversa gli anni, e come tutte le grandi storie d'amore ha a che fare con le cose splendide e con quelle terribili della vita.**TU40935W**10 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
18:00-19:30 Uhr**live-online zu Hause**

Leitung: Noemi Rossi

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Konversationskurs C1

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Sprechfertigkeiten auf Niveau C1 verbessern möchten. Es wird über aktuelle Themen diskutiert. Redewendungen und spezifischer Wortschatz werden durch Rollenspiele und Imitation authentischer Gesprächssituationen gefestigt.

TU40936W8 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
19:45-21:15 Uhr**live-online zu Hause**

Leitung: Noemi Rossi

Gebühr: 90,00 €, Mitglieder: 85,00 €

Spanisch**Spanisch Niveau A1**

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

TU42201H: Hybridkurs, ab Lektion 1**Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4**

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

Der Kurs findet abwechselnd in Präsenz und online statt

19:45-21:15 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02

Leitung: Jose Escalante

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

TU42202: ab Lektion 7**Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4**15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
18:00-19:30 Uhr

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 2

Leitung: Carolina Teply

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

TU42206W: Online-Kurs, ab Lektion 8**Lehrbuch: Eñe A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7**15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
17:30-18:30 Uhr**live-online zu Hause**

Leitung: Ulrike Griesinger

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Spanisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag, ISBN: 9783190345458**TU42210H: ab Lektion 5**15 mal freitags, ab Fr, 21.02.25
17:45-19:15 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02

Der Kurs findet abwechselnd in Präsenz und online statt

Leitung: Jose Escalante

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

TU42211: ab Lektion 315 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
17:45-19:15 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02

Leitung: Jose Escalante

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Conversación y lectura B1/B2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Curso de conversación fácil para participantes que quieren practicar el idioma y quizás reparar un poco la gramática con ayuda de una lectura y/o con temas actuales.

TU4222015 mal montags, ab Mo, 10.03.25
08:45-10:15 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Sandra Marquardt

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch Niveau B2

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Nuevo español en marcha 4 (Niveau B2), Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-414503-0**TU42241: ab Lektion 9**15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
20:05-21:35 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.01

Kleingruppe

Leitung: David Chicas

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Tipp**Spanische Abende mit „Sobremesa“**
Spanischer Koch- und Konversationskurs
vhs in Trossingen, siehe Seite 95**Weitere Sprachen****Chinesisch - Sprache, Land und Kultur, Niveau A1**

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Kurs vermittelt den grundlegenden Wortschatz und die wichtigsten Redewendungen, die auf einer Reise nach China Verwendung finden. Auch werden Kenntnisse der Kultur und der Lebensgewohnheiten der Menschen Chinas thematisiert. Während bei der Sprachvermittlung hauptsächlich chinesisch gesprochen wird, erfolgen die zusätzlichen Informationen der Kursleiterin über Kultur, Land und Lebensgewohnheiten in deutscher Sprache, teilweise multimedial unterstützt. Das Kursmaterial (5,00 €) bezahlen Sie bei der Kursleiterin.

TU40201H: Hybridkurs15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
18:00-19:30 Uhr

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 2

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Leitung: Tianjiao Liu

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Japanisch - Hybrid-Kurs

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Bd. 1, ISBN: 978-3732299744**

Dieser Kurs richtet sich an Japan-Interessierte mit keinen oder geringen sprachlichen Vorkenntnissen. Mit viel Spaß lernen wir, uns vorzustellen, einfache Aussage- und Fragesätze zu bilden und erste Dialoge zu führen.

TU41001H: Niveau A1.1 ab Lektion 1

12 mal montags, ab Mo, 07.04.25

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Leitung: Mina Hara

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

TU41002H: Niveau A1.2 ab Lektion 13

12 mal montags, ab Mo, 07.04.25

19:35-21:05 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Leitung: Mina Hara

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Schwedisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

**TU42002W: 14tägig**10 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25
18:30-20:00 Uhr**live-online zu Hause**

Leitung: Marie Barthel

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Ungarisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: nach Absprache****TU42601**

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

18:00-19:30 Uhr, Minigruppe

vhs Raum 2, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)

Leitung: Beáta Wöhrstein

Gebühr: 276,00 €, Mitglieder: 271,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

5

PC-Grundlagen
Office
Mediengestaltung
XpertBusiness
Rhetorik
Soft Skills
Medienkompetenz

Spotlight: Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz in Beruf und Alltag: ChatGPT und Co. verstehen und nutzen

Generative KI wie ChatGPT oder Google Gemini revolutioniert unsere Kommunikation, Arbeit und Kreativität – doch was steckt dahinter? Der Kurs des RHET AI Centers der Universität Tübingen bietet Ihnen einen praxisnahen Einblick in die Chancen und Grenzen dieser Technologie. Expertinnen und Experten vermitteln neueste Forschungsergebnisse und zeigen, wie Sie KI-Werkzeuge zur Text- und Bilderstellung sinnvoll im Beruf und Alltag einsetzen können. Sie lernen, eigene Eingaben („Prompts“) zu optimieren, die Ergebnisse kritisch zu bewerten und die Stärken sowie Schwächen der Systeme zu erkennen. Dabei wird deutlich: KI kann eine große Hilfe sein, erfordert jedoch immer menschliches Urteilsvermögen.



Foto: Adobe Stock

TU50651B

Do, 22.05.2025, 17:00-21:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Viktorija Völker
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €
Mindestalter: 18 Jahre

Der Workshop findet im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie des RHET AI Centers der Uni Tübingen statt

Chat GPT-Einführung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können. Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!

TU50621W

Mi, 02.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Tatyana Sarasa
Gebühr: 20,00 €

”

Alle, die bereits mit ChatGPT oder einem anderen Chat-Bot experimentiert haben, kennen das Gefühl: Man ist zugleich fasziniert und beunruhigt. Denn was die Künstliche Intelligenz innerhalb weniger Sekunden an Text produziert, ist beeindruckend und lässt einen schnell glauben, man habe es hier tatsächlich mit einer echten Intelligenz zu tun. Eine Intelligenz, die möglicherweise eines Tages den Menschen übertreffen und ersetzen könnte. Wer sich allerdings eingehender mit der Materie auseinandersetzt, wird schnell ernüchert feststellen, dass KI, so intelligent und fast menschlich sie auch erscheinen mag, letztlich nur eine weitere Maschine ist. Um sinnvolle Ergebnisse zu erzielen, muss man genau wissen, wie man sie bedient.



Auch wir bei der vhs müssen hier dazulernen und freuen uns daher sehr, dass wir uns erfolgreich für die Teilnahme an einer wissenschaftlichen Studie des RHET AI Centers der Universität Tübingen bewerben konnten. Dies ermöglicht es uns, Ihnen einen Workshop unter dem Motto „ChatGPT und Co. verstehen und nutzen“ anzubieten. Weitere Workshops und Kurse werden folgen, denn eines ist klar: So wie die Dampfmaschine die Epoche der Industrialisierung eingeleitet hat, wird auch die KI einen Wandel bewirken, den wir nicht nur staunend beobachten, sondern an dem wir uns aktiv beteiligen und am Ball bleiben sollten.

Steffen Griesinger, Fachbereichsleiter Berufliche Bildung und EDV

KI-Videos erstellen

In diesem zweitägigen Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Ihre Kreativität und Neugier!
Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse und ein Smartphone oder Tablet mit installiertem CapCut (kostenlos verfügbar)

TU50631W

3 mal freitags, ab Fr, 25.04.25
18:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Tatyana Sarasa
Gebühr: 54,00 €

Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie die Grundlagen der KI in der Musikproduktion, am Beispiel der Suno-Plattform kennen. Außerdem soll ein Überblick über Urheberrecht und Datenschutz im Kontext von KI-generierter Musik vermittelt werden.

TU50641Ws

Mi, 23.04.2025, 18:00-20:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Tatyana Sarasa
Gebühr: 20,00 €

Thema: IT-Sicherheit

Vortrag: Computersicherheit – Datensicherheit – Datenschutz

Das Thema Computer- und Datensicherheit sowie Datenschutz gewinnt zunehmend an Bedeutung. Zunächst müssen wir die Begriffe klären, insbesondere den mehrfach belegten Begriff „Datenschutz“, um ein gemeinsames Verständnis zu schaffen. Der Hauptteil des Vortrags widmet sich den drei „W“s: Warum, Wie, Wer. Warum ist das Thema wichtig? Hierbei sind die Gefährdungslage und die möglichen Auswirkungen entscheidend.



Foto: privat

Wie können wir Computer- und Datensicherheit erreichen und Daten schützen? Dies umfasst technische Maßnahmen sowie Schulungen. Wer muss welche Schritte unternehmen, um dieses Thema bestmöglich zu meistern? Der Vortrag wird durch reale Fallbeispiele – anonymisiert – veranschaulicht, um zu zeigen, was passieren kann und wie man präventiv handeln könnte. Zum Schluss gibt es Raum für Fragen und Diskussion.

TU50131C: Abendseminar mit Anmeldung

Mi, 02.07.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Reiner Rieß
Gebühr: 15,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Schulungen für Unternehmen und Betriebe

Die vhs Tuttlingen ist seit Jahren etabliertes **Schulungszentrum** für zahlreiche Unternehmen und Institutionen.

Gerne erstellen wir auch Ihnen ein individuell zugeschnittenes Schulungsangebot. Wir organisieren Halb- und Ganztageskurse, Wochenendseminare und Abendkurse in unseren Schulungsräumen oder bei Ihnen vor Ort. Darüber hinaus bieten wir **Einzelschulungen und Einzelcoaching** an. Lassen Sie sich unverbindlich ein Angebot erstellen.

Ihr Ansprechpartner:

Steffen Griesinger
Fachbereichsleiter Berufliche Bildung/EDV
Tel. 07461/9691-16, griesinger@vhs-tuttlingen.de



Foto: Adobe Stock

PC-Grundlagen

PC-Einsteiger - Grundkurs

Grundlagen PC, Einführung in Windows 10

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, wird aber auch all jenen empfohlen, die Lücken im Basiswissen haben. Kursziele sind der Überblick über die wesentlichen Bestandteile und Funktionsweise eines PC, die Fähigkeit Dateien und Ordner praxisgerecht zu verwalten, Software und Drucker zu installieren und den PC an individuelle Bedürfnisse anzupassen.

TU50108: langsames Lerntempo

8 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
17:30-19:10 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 113,00 €, Mitglieder: 108,00 €

PC-Einsteiger - Aufbaukurs

Im Mittelpunkt des Aufbaukurses stehen die grundlegenden Funktionen von Word und Excel sowie das Internet. Kursziele sind, in Word Texte zu gestalten, Grafiken einzufügen und Briefe normgerecht zu schreiben. Mit Excel können Tabellen erstellt, Berechnungen durchgeführt und einfache Formeln eingesetzt werden. Beim Internet steht das Suchen mit Google und das Sichern von Informationen im Vordergrund.

TU50111: langsames Lerntempo

7 mal dienstags, ab Di, 27.05.25
17:15-19:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 119,00 €, Mitglieder: 114,00 €

Tip

Computer- und Smartphone-Kurse für Ältere

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 55
vhs in Trossingen, siehe Seite 98

10-Fingerschreiben

Schneller Erfolg mit multisensorischer Methode

Lehrbuch: 10-Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Matchcode 10FS2-SW
Mit dieser Lernmethode ist es möglich, bei entsprechendem Üben, die Tastatur des PCs in wenigen Stunden blind zu bedienen. Das Kernprinzip ist das ganzheitliche Lernen mittels kreativer Elemente wie Bilder, Sprache und Musik. Die Methode **erfordert ein speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial**, das vom Teilnehmenden selbst erworben und unbedingt zum ersten Termin mitgebracht werden muss. Zum Lehrmaterial gehört ein Arbeitsheft sowie eine Einzelplatzlizenz des Tastschreibtrainers (Download). Es kann beim Herdt-Verlag (Tel. 06135/9222-10 oder www.herd.de) unter Angabe des **Match-Codes 10FS2-SW** bestellt werden.

TU50400

5 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25
18:30-20:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Brigitte Seeburger
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €



Foto: Adobe Stock

Betriebssysteme

Windows 11 für Ein- und Umsteiger
Alles Wichtige für die Arbeit mit dem neuen Betriebssystem

Der Kurs richtet sich an Ein- und Umsteiger, die das neue Betriebssystem Windows 11 von Grund auf kennenlernen und sich mit den wichtigsten Funktionen vertraut machen wollen.

Inhalt: Arbeiten mit der neuen Oberfläche von Windows 11, Nutzen neuer Funktionen, Dateiverwaltung und Windows 11

TU50125: Wochenendseminar

Fr, 09.05.25, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 10.05.25, 09:00-16:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

Office-Paket

Google+

Einführung in die produktive Alternative zu Microsoft Office

Dieser intensive Einführungskurs zeigt Ihnen, wie Google+ eine leistungsstarke und kostengünstige Alternative zu Microsoft Office sein kann. Lernen Sie die wichtigsten Google-Anwendungen kennen und erfahren, wie Sie diese effektiv für Ihre tägliche Arbeit nutzen können.

Kursinhalt:

- Umfassende Einführung in Google Docs, Sheets und Slides
- Praktische Übungen zur Dokumentenerstellung und -bearbeitung
- Einblicke in die Vorzüge der Cloud-basierenden Zusammenarbeit
- Vergleich der Funktionalitäten mit Microsoft Office-Produkten
- Tipps zur nahtlosen Integration von Google-Diensten

TU50127W: Online-Kurs

Do, 27.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Tatyana Sarasa
Gebühr: 20,00 €

Online-Seminar: Office Kompakt

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf dieser Seite

In diesem Seminar lernen Sie in 10 Wochen die Grundfunktionen der Programme Word, Excel und PowerPoint in kompakter Form kennen.

1. - 3. Woche: Word 2013/16

- Texte erfassen, speichern, kopieren, einfügen
- Formatierungen, Tabellen, Grafiken
- Serienbriefe

4. - 7. Woche: Excel 2013/16

- Tabellenblatt, Formatierungen, Daten sortieren
- Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache Formeln
- WENN-Funktion, Diagramme

8. - 10. Woche: PowerPoint 2013/16

- Folienlayout
- Texte, Grafiken, Audio, Video einfügen
- Diagramme, Bildschirmpräsentation

TU50500D: von 03.03.25 bis 11.05.25

TU50501D: von 12.05.25 bis 20.07.25

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 475,00 €

Info: Online-Selbstlernkurse

Im festgelegten Seminarraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig. Jeden Montag erhalten Sie Informationsmaterial über das Programm (Texte/Videosequenzen) sowie Aufgaben, die Sie innerhalb der jeweiligen Woche erledigen sollten. Ihre Trainerin überprüft die Aufgaben und gibt Ihnen Feedback.



Foto: pixabay

Durch ein Online-Forum, in dem Sie jederzeit Fragen stellen können, ist eine zeitnahe Klärung Ihrer Anliegen gewährleistet.

Voraussetzungen: PC/Notebook mit Internet-Anschluss, eigene E-Mail-Adresse, Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (Word) und der Bedienung eines Internet-Browsers, Einverständnis der Weitergabe Ihres Namen und Mailadresse an die Dozentin.

Hinweis: Die zum Kurs benötigte Software und Hardware wird nicht zur Verfügung gestellt. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich automatisch damit einverstanden, dass wir Ihren Namen und Ihre Mailadresse an die Trainerin übermitteln.

Berufliche Bildungsstätte
Tuttlingen GmbH

IHK Handwerkskammer
Konstanz

BBT - Berufliche Bildungsstätte
Tuttlingen GmbH

Max-Planck-Straße 17
78532 Tuttlingen
Tel. (0 74 61) 92 90 - 0
info@bbt-tut.de

WWW.BBT-TUT.DE

**FACHZENTRUM FÜR
HANDWERK UND INDUSTRIE**

Meisterkurse / Kfm.-techn. Lehrgänge

Ausbilder-Qualifikationen / Studium

Kfz-, Elektro- und Metalltechnik

Automatisierung / Schweißen

Arbeitsschutz / Brandschutz

Für Arbeitssuchende / Azubi-Akademie

1
2
3
4
5
6
S
T
K



Foto: Adobe Stock

1 Textverarbeitung

Word - alles wichtige für die Berufspraxis

Für Berufs- (Wieder-)Einsteiger und interessierte Privatnutzer/innen

Auch wer regelmäßig mit Word arbeitet, nutzt viele Funktionen nicht und arbeitet oft nicht optimal. In diesem Kurs werden praxisorientierte Wordkenntnisse aufgebaut und so die Arbeitsgeschwindigkeit deutlich gesteigert.

Inhalt des Kurses: Optimale Einrichtung von Microsoft Word; Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung; Bilder und Objekte sicher einfügen und optimal platzieren; Mustervorlagen anlegen; Textbausteine nutzen; richtiges Arbeiten mit der Kopf- und Fußzeile; Serienbriefe erstellen; PDFs erstellen und bearbeiten; Fußnoten, Kommentare und Inhaltsverzeichnisse erstellen. Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer der Word-Versionen ab 2007.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Vorkenntnisse in älteren Office-Versionen sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich

TU50133: Wochenendseminar

Fr, 23.05.25, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 24.05.25, 09:00-16:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Tipp

Kreatives Schreiben

siehe Seite 22

S Word - Serienbriefe

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 49

Anlegen / verwenden einer Datenquelle aus Word/Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettendruck.

TU501372D: vom 28.04.2025 bis 04.05.2025

TU501373D: vom 16.06.2025 bis 22.06.2025

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 51,00 €

T Word - "Wissenschaftliche" Arbeiten

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 49

Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen

TU501393D: vom 05.05.2025 bis 18.05.2025

TU501394D: vom 14.07.2025 bis 27.07.2025

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 102,00 €

Tabellenkalkulation

Excel Grundkurs

langsameres Lerntempo

Excel ist unverzichtbar im Büroalltag. Mit Excel lassen sich sowohl Adressen, Artikel und Telefonnummern verwalten als auch Berechnungen und Auswertungen durchführen. Der Kurs richtet sich an alle, die Excel Schritt für Schritt erlernen wollen ohne dabei den Überblick über die Möglichkeiten zu verlieren. Das Erlernte wird anhand von Übungen und Wissensfragen vertieft, um den Lernerfolg sicherzustellen. Der Kurs ist geeignet für Nutzer der Office-Versionen ab 2010 und Office365.

Kursinhalt: Berechnungen und Formeln erstellen; Tabellen formatieren; Arbeiten mit Funktionen (z. B. Summe, Durchschnitt, Anzahl); erstellen von Diagrammen; arbeiten mit großen Tabellen; richtiges Ausdrucken von Excel-Dateien.

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse, Maus- und Tastaturbedienung

TU50141

8 mal dienstags, ab Di, 20.05.25

19:30-21:10 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt

Gebühr: 140,00 €, Mitglieder: 135,00 €

Excel Grundlagen - alles wichtige für die Berufspraxis

Für Berufs- (Wieder-)Einsteiger und interessierte Privatnutzer

Anhand vieler Beispiele aus der Praxis lernen Sie, wie man Excel effektiv im Beruf einsetzt. Der Kurs ist geeignet für Nutzer der Office-Versionen ab 2010 und Office365.

Kursinhalt: Grundlagen Excel, Funktionen und Berechnungen, Tabellen modern formatieren und übersichtlich ausdrucken, Grafische Auswertungen von Zahlen, verständliche Tabellenauswertung mit bedingter Formatierung, Wenn-Funktionen und Teilergebnisfunktion, Daten verknüpfen mit SVERWEIS, Summe- und Zählwenn-Funktion, Fehlerquellen aufspüren, Datenanalyse und Planung mit Pivot-Tabellen.

Voraussetzung: Gute PC-Grundkenntnisse. Wegen der umfangreichen Lerninhalte ist von einem erhöhten Lerntempo auszugehen. Excel-Vorkenntnisse sind daher von Vorteil.

TU50144: Wochenendseminar

Fr, 04.04.25, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 05.04.25, 09:00-16:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Excel - Grundlagen

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 49

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische Formeln, relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion.

TU501498D: vom 17.03.2025 bis 13.04.2025

TU501499D: vom 21.04.2025 bis 18.05.2025

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 198,00 €

Excel - intensiv

Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt anhand zahlreicher Übungen die grundlegenden Funktionen von Excel. Der Kurs ist geeignet für Nutzer der Office-Versionen ab 2010 und Office365.

Kursinhalt: Einfaches Rechnen, Zellen- und Zahlenformatierung, Tabellen modern formatieren und übersichtlich ausdrucken, Tabellenblätter, einfache Funktionen, Diagramme, Arbeiten mit großen Dateien, Sortieren und Filtern.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

TU50142

8 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:30-19:10 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt

Gebühr: 140,00 €, Mitglieder: 135,00 €

Excel - intensiv

Themen für Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es schneller und sicherer mit Excel zu arbeiten und neue nützliche Funktionen zu erlernen.

Kursinhalt: Arbeiten mit Formeln, Nutzen von absoluten und relativen Bezügen, weiterführende Funktionen wie z. B. Wenn-Funktion, SVERWEIS, Analysefunktionen, Bedingte Formatierung, Datenauswertungen, Auswerten von Daten in wenigen Sekunden mit Pivot-Tabellen, Arbeiten im Team, Nutzen von einfachen Makros zur Arbeits erleichterung.

Der Kurs ist geeignet für Nutzer der Office-Versionen ab 2010 und Office365.

Voraussetzung: Excel-Anwenderkenntnisse

TU50143

7 mal mittwochs, ab Mi, 28.05.25

17:30-19:10 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt

Gebühr: 125,00 €, Mitglieder: 120,00 €

Regionalbüro für berufliche Fortbildung
Schwarzwald-Baar-Heuberg

„Meine Zeit ist JETZT!“

Information & Beratung...
...zu Weiterbildungen,
Wiedereinstieg,
Neuorientierung...

Kostenfreie & neutrale Weiterbildungsberatung
Terminvereinbarung unter 07461-72717
oder tuttlingen@regionalbuero-bw.de

Excel automatisieren

Makros & VBA Programmierung

Um effektiv und zeitsparend mit Excel zu arbeiten, ist es unerlässlich sich mit Makros zu beschäftigen. Diese erleichtern und beschleunigen die tägliche Arbeit mit Excel.

Doch erst, wenn Sie Visual Basic for Applications (VBA) nutzen, wird es möglich Excel soweit zu automatisieren, dass komplexe Aufgaben per Knopfdruck erledigt werden können. **Kursinhalt:** Makros aufzeichnen und abrufen; Erstellen einer Navigation innerhalb einer Arbeitsmappe; VBA-Editor: Projekteigenschaften, Code- Direktfenster kennen lernen; Programme schreiben; Grundlegende Programmier Techniken erlernen: Einsatz von Formularen, Variablen, Bedingungen und Schleifen.

Voraussetzung: Kenntnisse der Inhalte des Excel Grundkurses

TU50148

5 mal mittwochs, ab Mi, 02.04.25

19:30-21:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt

Gebühr: 103,00 €, Mitglieder: 98,00 €



Foto: AdobeStock

Excel - Weiterführende Techniken

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 49

Für alle vier Kurse gilt:

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 102,00 €

Excel - Weiterführende Techniken 1

Komplexere WENN-Funktionen mit Bedingung, verschachtelte Funktionen, Verweisfunktionen / Sverweis, Verweise etc.) Tabellen konsolidieren, Einsatz der Funktionen: summewenn(s), zählenwenn(s) und mittelwert(s) sowie Erstellen einer Matrix(array)formel.

TU501496D: vom 07.04.2025 bis 20.04.2025

TU501497D: vom 09.06.2025 bis 22.06.2025

Weiterführende Techniken 2

Erstellen unterschiedlicher Diagramme, Rechnen mit Datum / Uhrzeit, weitere Datumsfunktionen, Zielwertsuche, Solver

TU501500D: vom 03.03.2025 bis 16.03.2025

TU501501D: vom 19.05.2025 bis 01.06.2025

Weiterführende Techniken 3

Diverse logische und statistische Funktionen, Erstellen und Filtern einer Datenbank, Datenbankfunktionen Textfunktionen (verketten, glätten etc.), Einführung in Pivot-Tabellen.

TU501504D: vom 10.03.2025 bis 23.03.2025

TU501505D: vom 26.05.2025 bis 08.06.2025

Pivot-Tabellen

Einsatz von Datenschnitten, Datumsangaben nach Monaten/Quartalen gruppieren, Zeitachsen anlegen, nutzen der Funktion „Diskrete Anzahl“, ausdrucken von Berichten

Voraussetzung: Grund-Kenntnisse in Pivot-Tabellen

TU501506D: vom 24.03.2025 bis 06.04.2025

TU501507D: vom 19.05.2025 bis 01.06.2025

Präsentation

PowerPoint - alles wichtige für die Berufspraxis

Für Berufs- (Wieder-)Einsteiger und interessierte Privatnutzer/innen

Sie lernen Folien aufzubauen, Grafikelemente einzufügen, Videos und Sounds einzubetten und die Präsentationen mit Animationen und Übergängen zu versehen, um bei einem Vortrag einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

TU50152: Wochenendseminar

Fr, 18.07.25, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 19.07.25, 09:00-18:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Tipp

PowerPoint

Für Kinder und Jugendliche

junge vhs, siehe Seite 60

Professionell präsentieren mit PowerPoint

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 49

Anlegen einer neuen Präsentation, Folienlayout und -design, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Diagrammen und Tabellen. Erstellen einer Master-Vorlage, Drucken der Präsentation, Anlegen eines Inhaltsverzeichnis mit Verlinkung, Bildschirmpräsentation

TU501509D: von 17.03.2025 bis 13.04.2025

TU501510D: von 05.05.2025 bis 01.06.2025

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 198,00 €

E-Mail

Outlook - alles wichtige für die Berufspraxis

Für Berufs- (Wieder-)Einsteiger und interessierte Privatnutzer

Mit Outlook lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte, Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden. So kann man den internen und externen Informationsfluss besser organisieren. Besonderer Wert wird auf das schnelle und effiziente Arbeiten mit Outlook gelegt. Nach diesem Seminar sind Sie sicher im Umgang mit E-Mails, verwalten effizient Ihre Kontakte, nutzen die Kalenderfunktion zur Terminkoordination, und erstellen und delegieren von Aufgaben.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

TU50155: Wochenendseminar

Fr, 04.07.25, 18:00-21:00 Uhr

Sa, 05.07.25, 09:00-16:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €



Foto: Adobe Stock

Programmieren

Raspberry PI - der Mini-Computer

Der Mini-Computer Raspberry-PI begeistert Hobbytütler und professionelle Entwickler/innen gleichermaßen. Die Einsatzmöglichkeiten des scheckkartengroßen Computers sind vielfältig. Im Kurs wird gezeigt, wie der Raspberry-PI eingerichtet und genutzt werden kann. Gleichzeitig werden Einblicke in das Betriebssystem Linux sowie grundlegende Terminalbefehle vermittelt. **Voraussetzung:** Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit Windows-PC bzw. Mac-Rechner.

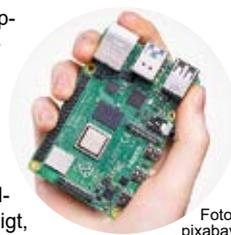


Foto: pixabay

TU50129

4 mal montags, ab Mo, 05.05.2024

19:00-21:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Minigruppe - Durchführung ab 4 Teilnehmenden

Leitung: Harald Trendli

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Einführung in die JAVA-Programmierung

Der Kurs bietet einen Einblick in die Programmiersprache Java (für Windows-Anwendungen): primitive Datentypen, Kontrollstrukturen, Schleifen, Klassen, einfache grafische Oberfläche sowie praktische Übungen zur Vertiefung des Lerninhalts.

Voraussetzung: Elementare Kenntnisse im Umgang mit dem PC

Bitte mitbringen: eigenen Laptop

(mind. 64-Bit Windows-System ab Windows 7)

TU50128: Grundkurs mit eigenem Laptop

3 mal montags, ab Mo, 24.03.2025

19:00-21:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Minigruppe - Durchführung ab 4 Teilnehmenden

Leitung: Harald Trendli

Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

Coding-Kids

Wir programmieren mit dem Calliope-Mini

Kennt ihr den Calliope-Mini?

Das ist ein sternförmiger Mini-Computer, den man selbst programmieren kann. Die Zapfen dienen als Knöpfe, ähnlich wie Computertasten. Der Calliope hat Sensoren, die Helligkeit, Geräusche und Bewegungen erkennen. Damit kann man spannende Projekte wie eine Alarmanlage oder ein automatisches Fahrradlicht bauen. Im Kurs lernt ihr, wie man den Calliope programmiert. Ein Calliope wird euch zur Verfügung gestellt. **Info für die Eltern:** Damit Ihr Kind zu Hause weiterarbeiten kann, muss ein Benutzerkonto bei Open Roberta angelegt werden. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung die E-Mail-Adresse für das Konto mit.



Foto: CC 0

TU50118K: für Kinder von 9-12 Jahren

Mo, 28.04.2025, 14:00-18:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Steffen Griesinger

Gebühr: 18,00 €

Bildbearbeitung & Layout

Adobe Photoshop

Grundkurs intensiv

Adobe Photoshop ist im professionellen Bereich der unumstrittene Standard, wenn es um Bild- und Farbmanipulation geht.

Kursinhalt: Grundbedienung und Werkzeuge; Bilderfassung, Bildformate, Dateiformate und Dateikonvertierung; Bildoptimierung für die Druckvorstufe oder Web-Anwendung; Compositing; Freistellungen, Farbkorrekturen; Retusche, künstlerische Effekte; Einsatz von Schrift; Anwendung von Effekten; Arbeiten mit Ebenen; Farbprofile, Farbverwaltung und Umgang mit Sonderfarben

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse

TU50173: Grundkurs mit eigenem Laptop

Sa, 08.03.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 09.03.25, 10:00-13:00 Uhr
Sa, 15.03.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 16.03.25, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Minigruppe - Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Leitung: Matthias Hennig, Diplom Designer
Gebühr: 226,00 €, Mitglieder: 221,00 €



Foto: pixabay

Bildbearbeitung mit GIMP

Die kostenlose Alternative zu Adobe Photoshop

GIMP bietet als kostenloses Programm zur freien Nutzung bereits zahlreiche Bearbeitungsfunktionen für pixelbasierte Grafiken wie digitale Bilder oder Fotos. Damit lassen sich schon professionelle Retuschen und Korrekturen an Bildern durchführen. In diesem Kurs befassen wir uns mit den Grundelementen und Werkzeugen, die eingesetzt werden können, um gezielte Effekte zu erzielen.

Kursinhalt: Freistellen und Platzieren von Elementen auf neue Hintergründe, Dateiformate und Ihre Anwendung im Druck- oder Digitalbereich, Farbänderungen und Retuschen
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

TU50172: Grundkurs

3 mal donnerstags, ab Do, 26.06.25
18:00-20:30 Uhr, Kleingruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den [Online-Selbstlernkursen, Seite 49](#)

Affinity Photo bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie als Fotograf brauchen.

Kursinhalt: Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen, Texteingabe- und Bearbeitung, Einführung in Ebenen, Masken und Filter

TU501753D: von 03.03.2025 bis 30.03.2025

TU501754D: von 16.06.2025 bis 13.07.2025

online, flexible Zeiteinteilung

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 198,00 €

Adobe InDesign

Grundkurs

InDesign ist ein Layoutprogramm zur Erstellung von Publikationen wie Magazinen, Büchern oder Katalogen. Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Grundfunktionen kennen und erstellen einfache Layoutarbeiten bis zur Ausgabe als druckoptimierte PDF-Datei. Themen sind auch Farbprofile, Farbverwaltung und Umgang mit Sonderfarben.

Voraussetzungen: PC- oder Mac-Grundkenntnisse. Bitte beachten Sie den Hinweis zur Adobe-Lizenz auf dieser Seite.

TU50176: Grundkurs mit eigenem Laptop

Sa, 29.03.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 30.03.25, 10:00-13:00 Uhr
Sa, 12.04.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 13.04.25, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Minigruppe - Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Leitung: Matthias Hennig, Diplom Designer
Gebühr: 226,00 €, Mitglieder: 221,00 €

Adobe InDesign - Aufbaukurs

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Die Inhalte des Aufbaukurses erstrecken sich über Themen wie Satzspiegel, die Notwendigkeit von Absatzformaten sowie Raffinessen wie GREP-Stile oder automatische Inhaltsverzeichnisse. Weitere Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Voraussetzungen: PC- oder Mac-Grundkenntnisse
Bitte beachten Sie den Hinweis zur Adobe-Lizenz auf dieser Seite.

TU50177: Grundkurs mit eigenem Laptop

Sa, 17.05.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 18.05.25, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Minigruppe - Durchführung ab 3 Teilnehmenden
Leitung: Matthias Hennig, Diplom Designer
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Adobe Illustrator

Grundkurs

Illustrator wird für die Erstellung von Logos und Grafiken eingesetzt.

Kursinhalt: Grundlagen der Grafik-Erstellung, Linien- und Grafikelemente, Pinsel- und Stiftformen, Farbe, Füllmuster und Clipart-Grafik, Transformationswerkzeuge, sinnvoller Einsatz von Ebenen, Integration oder Vektorisierung von Fotos, Display- und Editierfunktionen, Schriftbehandlung/-verfremdung, erweiterte Funktionen wie 3D und Diagramm-Erzeugung, Ausgabe als PDF oder Austauschgrafikformat, praktische Übungen zu den Seminarinhalten.

Voraussetzungen: PC- oder Mac-Grundkenntnisse
Bitte beachten Sie den Hinweis zur Adobe-Lizenz auf dieser Seite.

TU50178: Grundkurs mit eigenem Laptop

Sa, 28.06.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 29.06.25, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Minigruppe - Durchführung ab 3 Teilnehmenden
Leitung: Matthias Hennig, Diplom Designer
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Hinweis zur Adobe-Lizenz

Nach erfolgreicher Kursteilnahme besteht die Möglichkeit eine vergünstigte Lizenz für die Adobe Creative Cloud zu erwerben.

Weitere Informationen: www.cobra-shop.de

SAP

SAP-Seminare mit Alfatraining

Die Volkshochschule bietet in Kooperation mit Alfatraining e.K. zertifizierte SAP-Schulungen an.

Für alle Kurs mit Alfatraining gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Alfatraining Bildungszentrum GmbH

Gebühr: 315,00 €

Die Anmeldung muss spätestens fünf Werktage vor dem Kursstart erfolgen.

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

SAP® S4/HANA Grundlagen

An- und Abmelden im SAP, SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder, Symbole und -Sonderfunktionen, Einrichten von „Favoriten“ und Standardwerten.

TU502755W

Fr, 21.03.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 22.03.25, 09:00-16:15 Uhr

TU502751W

Fr, 09.05.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 10.05.25, 09:00-16:15 Uhr

TU502752W

Fr, 04.07.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 05.07.25, 09:00-16:15 Uhr

TU502753W

Fr, 08.08.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 09.08.25, 09:00-16:15 Uhr

TU502754W

Fr, 05.09.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 06.09.25, 09:00-16:15 Uhr

Finanzbuchhaltung in SAP® S4/HANA

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung.

TU502771W

Fr, 11.07.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 12.07.25, 09:00-16:15 Uhr

Personaladministration in

SAP® S4/HANA

Strukturen im HCM, Organisationsmanagement, Anlegen, Kopieren und Löschen von Personalstammdaten, Einfluss von Zeitbindung auf die Personalstammdatenpflege

TU502791W

Fr, 28.03.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 29.03.25, 09:00-16:15 Uhr

TU502792W

Fr, 12.09.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 13.09.25, 09:00-16:15 Uhr

Einkauf in SAP® S4/HANA

Anlegen von Materialstammsätzen, Anlegen von Lieferantenstammsätzen, Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf, Grundlagen der Preisfindung analysieren, Einkaufsinfosätze anlegen, Durchführen eines Bestellprozesses

TU502762W

Fr, 11.04.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 12.04.25, 09:00-16:15 Uhr

SAP® Authorized User Training

Live-Webinare zum Xpert Business-Zertifikat

Für die Webinare gibt es eine **Durchführungsgarantie** bereits ab einem Teilnehmenden. Sie finden live zu den ausgeschriebenen Terminen statt. Alle Kursmodule finden an den jeweiligen Kursabenden zeitgleich statt. Video-Aufzeichnungen der Kursabende sind erst im Laufe des Folgetages verfügbar.

Die **Anmeldung** erfolgt über die vhs Tuttlingen, sie ist bis unmittelbar vor Kursbeginn möglich. Der Datenschutz ist gewährleistet, an das LernNetz wird von der vhs keine Bankverbindung weiter gegeben. Spätestens zum Beginn des Webinars ist die Kursgebühr fällig. Teilnehmende erhalten rechtzeitig einen Code, um sich vom heimischen Rechner aus am LernNetz anmelden zu können. Die Kursbegleitmaterialien werden Ihnen vom LernNetz zugeschickt.

Sie können unverbindlich über die Webseite <https://www.xpert-business-lernnetz.de/app/> ein Nutzerkonto anlegen und prüfen, ob die **technischen Voraussetzungen** für die Teilnahme am LernNetz gegeben sind. Kopfhörer oder Lautsprecher muss vorhanden sein. Ein Mikrofon ist nicht nötig, da Fragen während des Live-Webinars über eine Chatfunktion realisiert werden. Ein ausführlicher Techniktest für Teilnehmende wird vor Kursbeginn an folgenden Terminen angeboten: 24.02. bis 03.05.2025 jeweils 08:30 bis 20:30 Uhr.

Bei Fragen und Problemen wenden Sie sich an support@xpert-business-lernnetz.de oder Tel. 0341 / 4999 440 440.

Für alle Webinare gilt: Die Kurse finden in der Regel immer dienstags und donnerstags, von 18:30-20:30 Uhr statt. Gebühr inklusive der Kursmaterialien.

Frühestmöglicher Start der Einschreibung für das Frühjahrssemester ist der 23.01.2025

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte und Infos zu der Module finden Sie unter: www.vhs-tuttlingen.de.

Kursnummer	Xpert Business Modul	Beginn Datum	Kursende	Anzahl Termine	Gebühr	Rücktritt bis
TU50511W	Finanzbuchführung 1	Di, 04.03.2025	Do, 12.06.2025	24	445,00 €	05.03.2025
TU50512W	Finanzbuchführung 2	Di, 04.03.2025	Do, 05.06.2025	22	410,00 €	05.03.2025
TU50513W	Finanzbuchführung 3 mit DATEV	Di, 04.03.2025	Di, 03.06.2025	16	370,00 €	05.03.2025
TU50514W	Lohn und Gehalt 1	Di, 04.03.2025	Do, 12.06.2025	24	445,00 €	05.03.2025
TU50515W	Lohn und Gehalt 2	Di, 04.03.2025	Do, 05.06.2025	22	410,00 €	05.03.2025
TU50516W	Lohn und Gehalt 3 mit DATEV	Di, 04.03.2025	Di, 13.05.2025	16	370,00 €	05.03.2025
TU50517W	Einnahmen- Überschussrechnung	Di, 04.03.2025	Di, 08.04.2025	11	205,00 €	05.03.2025
TU50518W	Kosten- und Leistungsrechnung	Di, 04.03.2025	Di, 27.05.2025	20	370,00 €	05.03.2025
TU50520W	Bilanzierung	Di, 04.03.2025	Di, 27.05.2025	20	370,00 €	05.03.2025
TU50521W	Controlling	Di, 04.03.2025	Di, 27.05.2025	20	370,00 €	05.03.2025
TU50522W	Betriebliche Steuerpraxis	Di, 04.03.2025	Do, 05.06.2025	22	410,00 €	05.03.2025
TU50523W	Personalwirtschaft	Di, 04.03.2025	Di, 27.05.2025	20	370,00 €	05.03.2025

Softskills

Bildungsurlaub: Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten

Fehlen Ihnen manchmal die passenden Worte im entscheidenden Moment?

Haben Sie großartige Ideen erst im Nachhinein? Dann ist dieses Seminar perfekt für Sie.

Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie spontaner mit Ihrer Sprache umgehen können und Ihren aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren können.

TU5004ZW
3 mal täglich, ab Mo., 24.11.2025
09:00-17:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 255,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)



Foto: AdobeStock

Bildungsurlaub: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Es ist keine Seltenheit, dass neue Führungskräfte unvorbereitet in ihre neue Rolle geworfen werden - oft bleiben nur wenige Tage zur Vorbereitung. Doch gleichzeitig ändern sich die Aufgaben und Erwartungen drastisch. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitern, Delegation von Zielen und dem Umgang mit Fehlverhalten wird nun führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten angemessen war. Diese veränderten Anforderungen stellen die zentrale Herausforderung für neue Führungskräfte dar.

Unser Ziel ist es, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen. Wir besprechen und trainieren schwierige Situationen, denen Führungskräfte in der Praxis begegnen. Zudem bieten wir Tipps und Anregungen für die individuellen Situationen der Teilnehmenden, um ihnen den Übergang zu erleichtern.

TU5006ZW

3 mal täglich, ab Di., 09.12.2025
09:00-17:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 255,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Bildungsurlaub:

Motivieren – Delegieren – Kritisieren

Motivieren: Eine Führungskraft sollte nicht nur sich selbst, sondern auch andere motivieren können. In unserem Seminar werden Methoden und Werkzeuge besprochen und trainiert, um Freude an der Arbeit, ein starkes Wir-Gefühl und ein positives Betriebsklima zu schaffen.
Delegieren: Fehlende Verlässlichkeit in Absprachen kann zu Frustration in der Führung führen. Daher erhalten die Teilnehmenden praktische Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen und somit die Effizienz steigern.
Kritisieren: Störende Faktoren können den reibungslosen Ablauf behindern. Wir stellen praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen vor und trainieren diese, um konstruktive Lösungen zu finden.

TU5007ZW

3 mal täglich, ab Mi., 25.02.2026
09:00-17:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 255,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Informationen zur Bildungszeit



Foto: AdobeStock

In Baden-Württemberg können Arbeitnehmer, Auszubildende und Studierende der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (mindestens 12 Monate Beschäftigung) Bildungsurlaub beantragen.

Die Bildungsmaßnahmen, die im Rahmen der Bildungszeit besucht werden, müssen von einem zertifizierten Bildungsträger, wie der Volkshochschule Tuttlingen angeboten werden.

Die Anträge müssen spätestens neun Wochen vor Beginn schriftlich oder elektronisch eingereicht werden.

Die Arbeitgeber müssen innerhalb von vier Wochen über den Antrag entscheiden. Die Ablehnung ist möglich bei dringenden betrieblichen Gründen oder wenn bereits 10% der Bildungszeit genommen wurden.

Das Arbeitsentgelt wird während der Bildungszeit fortgezahlt, die Kosten der Bildungsmaßnahme tragen die Beschäftigten. Nach dem Abschluss der Bildungsmaßnahme muss ein Nachweis über die Teilnahme innerhalb von acht Wochen erbracht werden.

Weitere Informationen zur Bildungszeit finden Sie auf www.rp.baden-wuerttemberg.de



Online-Business-Skills mit Matthias Dahms

Matthias Dahms ist Dipl.-Ökonom und arbeitet als Personal- und Organisationsentwickler. In seinen praxisnahen Online-Kursen bindet er die Teilnehmenden aktiv ein und gibt ihnen praktische Tipps und Anregungen für berufliche Alltagssituation.



Foto: privat

Für alle Kurse mit Matthias Dahms gilt:

live-online zu Hause

Kleingruppe

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule Heilbronn
Gebühr: 65,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)
Immer 18:30-21:30 Uhr

Rhetorik Workshop

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln.

TU50005W: Mo, 24.02.2025

TU500051W: Do, 03.07.2025

Smalltalk online trainieren

Kontakte sicher und souverän aufbauen

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

TU500111W: Do, 06.02.2025

TU500111W: Do, 26.06.2025

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

TU50009W: Mo, 17.03.2025

TU500091W: Mo, 23.06.2025

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. Wenn es darum geht Ziele zu setzen oder Fehlverhalten anzusprechen, wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert.

TU50006W: Fr, 16.05.2025

TU500061W: Mo, 07.07.2025

Schlagfertigkeit wirkungsvoll trainieren

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulssseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

TU50004W: Di, 11.03.2025

TU500041W: Mi, 25.06.2025

Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Motivieren - Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten.
Kritisieren - Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.
Delegieren - Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

TU50007W: Di, 18.03.2025

TU500071W: Di, 24.06.2025

Den Wortschatz trainieren

Flüssig sprechen auch in stressigen Situationen

Inhalte: Kurzer theoretischer Hintergrund; Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes; Training in spezifischen Stresssituationen; Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen; den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen

TU50008W: Mi, 14.05.2025

TU500081W: Di, 01.07.2025

Lean Management online

In Zeiten von Fachkräftemangel und begrenzten Ressourcen ist es für jedes Unternehmen wichtig, Prozesse und Abläufe effizient zu gestalten. Sabine Heinz vermittelt die Grundlagen des Lean Management, bei dem durch die konsequente Beseitigung von Verschwendung in sämtlichen Unternehmensprozessen eine schlanke und effiziente Wertschöpfungskette angestrebt wird.



Foto: AdobeStock

Für alle Lean Management Kurse gilt:

18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Sabine Heinz

Anmeldeschluss fünf Tage vor Kursbeginn

5S - Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz

Mit Hilfe des Lean-Management Werkzeugs 5S werden Ordnung und Sauberkeit in mehreren Schritten am Arbeitsplatz und in der Abteilung aufgebaut und nachhaltig aufrechterhalten.

TU50044W: Online-Seminar

Mi, 21.05.25, 18:30-20:30 Uhr

Do, 22.05.25, 18:30-20:30 Uhr

Gebühr: 140,00 €, inkl. Trainingsbuch

KVP – der kontinuierliche Verbesserungsprozess

KVP beschäftigt sich mit der stetigen Optimierung und Verbesserung von Arbeitsplätzen, Tätigkeiten, Prozessen und Abläufen. Ziel ist es, nichtwertschöpfende Tätigkeiten aus allen Bereichen des Unternehmens zu eliminieren oder zumindest auf ein Minimum zu reduzieren.

TU50041W: Online-Seminar

Mi, 02.07.25, 18:30-20:30 Uhr

Do, 03.07.25, 18:30-20:30 Uhr

Gebühr: 140,00 €, inkl. Trainingsbuch

Der Problemlösungsprozess

Probleme treten meist im ungünstigsten Moment auf. Nicht selten werden dann unter Termindruck nur die Symptome behandelt, das eigentliche Problem bleibt bestehen. Anhand von detaillierten Beispielen wird gezeigt, wie Probleme systematisch analysiert, geeignete Maßnahmen definiert sowie zielgerichtet umgesetzt werden.

TU50042W

Mi, 16.07.25, 18:30-21:00 Uhr

Do, 17.07.25, 18:30-21:00 Uhr

Gebühr: 140,00 €, inkl. Trainingsbuch

Shopfloor Management

Shopfloor Management ist ein bewährtes Tool mit dem die Selbstorganisation einer Abteilung gesteigert wird, indem Mitarbeiter dazu befähigt werden, Abweichungen und dazugehörige Probleme selbstständig zu erkennen und eigenständig Lösungsansätze zu erarbeiten und umsetzen.

TU50043W: Online-Seminar

Di, 25.03.25, 18:30-21:00 Uhr

Mi, 26.03.25, 18:30-21:00 Uhr

Do, 27.03.25, 18:30-21:00 Uhr

Gebühr: 180,00 €, inkl. Trainingsbuch

Medienkompetenz

Digitale Medien im Unterricht

Möchten Sie in Ihrem Unterricht die technischen Möglichkeiten, die Ihnen zum Beispiel die vhs zur Verfügung stellt, besser nutzen und erfahren, wie Sie damit nicht nur den Unterricht gestalten, sondern sich auch das Leben leichter machen können?

In diesem Seminar werden wir den Einsatz der digitalen Tafeln, Dokumentenkamera und Co ausprobieren und praktische Online-Dienste kennenlernen, aber auch über die Tücken der Technik und Strategien zur Problembewältigung sprechen.

TU10632: Kostenfrei für Kursleitende der vhs Tuttlingen

Mi, 12.03.2024, 18:30-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Steffen Griesinger
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**



Medienkurse für Ältere

Smartphone - Grundkurs

Smartphones bieten vielfältige Funktionen. Viele nützliche Apps können das Leben erleichtern und bereichern. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man das Smartphone grundlegend bedient. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger/innen und Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die den Umgang mit dem Smartphone von Grund auf erlernen wollen.

Im Kurs werden ausschließlich Android-Geräte (siehe Infokasten unten) erklärt. Bitte bringen Sie ein eigenes Android-Smartphone mit.

TU501841S

2 x wöchentlich, Mi. und Do., ab Mi, 07.05.25
14:15-16:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Gudrun Schickhaus
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €



Foto: AdobeStock

Smartphone - Aufbaukurs

Smartphones bieten neben den bekannten Funktionen wie telefonieren, fotografieren und WhatsApp viele nützliche Apps welche das Leben erleichtern und bereichern können. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man Apps installiert und wichtige Einstellungen am Gerät vornimmt. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht haben und ihre Kenntnisse erweitern sowie im Umgang mit den Geräten sicherer werden möchten.

Im Kurs werden ausschließlich Android-Geräte (siehe Infokasten unten) erklärt. Bitte bringen Sie ein eigenes Android-Smartphone mit

TU501842S

2 x wöchentlich, Mi. und Do., ab Mi, 21.05.25
14:15-16:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Gudrun Schickhaus
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

Smartphone/Tablet - kompakt

Kurs für Android-Geräte

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des Smartphones/Tablets erklärt. Nützliche, altersgerechte Programme werden gezeigt und es wird erklärt, wie man das Gerät für Senioren einrichten kann. Bitte das **eigene Android-Smartphone** bzw. Tablet (siehe Infokasten unten) mitbringen

TU50196S: Android-Plattform

3 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
09:00-12:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Kleingruppe
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

iPhone/iPad

Kurs für Apple-Geräte

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des iPhone/iPad erklärt. Nützliche, altersgerechte Programme werden gezeigt und es wird erklärt, wie man das Gerät für Senioren einrichten kann. Bitte das **eigene Apple-Smartphone** bzw. Tablet (siehe Infokasten unten) mitbringen

TU50198S: Apple-Plattform

3 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25
09:00-12:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Kleingruppe
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

WhatsApp

Kompakt Einstieg leicht gemacht

Was ist WhatsApp und was kann man damit genau machen? Diesen Fragen gehen wir nach und behandeln die Themen Schritt für Schritt. Angefangen von der Installation und Einrichtung bis hin zu dem Erstellen von Gruppen für Familienmitglieder. Bitte das **eigene Android-Smartphone** oder **iPhone** mitbringen.



TU50195S

Do, 05.06.2025, 18:00-20:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.0
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00

Info: iPhone oder Android?

iPhone/iPad: Die Firma Apple nutzt das sogenannte iOS-Betriebssystem. Kein anderer Hersteller darf dieses System für seine Geräte verwenden. Wenn Sie kein Gerät der Firma Apple nutzen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie ein Android-Gerät verwenden.

Android: Die meisten Hersteller verwenden das Android-Betriebssystem von Google. Dieses Betriebssystem kann von jedem Smartphonehersteller für das eigene Gerät angepasst und verändert werden, daher unterscheiden sich das Design der Benutzeroberfläche der Android-Geräte teilweise erheblich.

Wenn Sie nicht sicher sind, mit welchem System Ihr Gerät arbeitet, rufen Sie uns gerne an: 07461/9691-16 (Steffen Griesinger, Fachbereichsleiter EDV)



vhs-Service: Einzelsupport

Einzelschulungen durch qualifizierte Fachkräfte im Bereich digitaler Medien wie Mac-Rechner, Windows PC, iPhone/Smartphone, iPad/Tablet (Apple/Android).

Termin und Dauer sind individuell vereinbar.

Kosten: 60,00 € pro Zeitstunde, zzgl. Fahrtkosten (0,30 € pro km)

Informationen, Beratung und Anmeldung:
Tel: 07461/9691-16 oder
griesinger@vhs-tuttlingen.de



Foto: AdobeStock

Computer - Grundkurs

Der Kurs wendet sich an PC-Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und gibt einen Überblick über wichtige Anwendungsmöglichkeiten. Alle Inhalte werden durch Übungen am Computer veranschaulicht und begleitet.



Foto: AdobeStock

TU501851S

4 mal, ab Mi., 05.03.2025, 14:15-16:30 Uhr
2 x wöchentlich: mittwochs und donnerstags
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Minigruppe
Leitung: Gudrun Schickhaus
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

Computer - Aufbaukurs

Computerwissen für den alltäglichen Gebrauch

Dieser Kurs bietet Menschen, die bereits über PC-Grundkenntnisse verfügen, die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu erweitern und in vielen Übungen und praktischen Anwendungen zu vertiefen. Eigene Themenwünsche können eingebracht werden.

Inhalte: Umgang mit Ordnern und Dateien, Ordner anlegen und löschen, Bilder auf den Computer übertragen, speichern und sortieren, Texte eingeben, korrigieren und drucken sowie erweiterte Grundlagen des Internets.

TU501852S

4 mal, ab Mi., 26.03.2025, 14:15-16:30 Uhr
2 x wöchentlich: mittwochs und donnerstags
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Minigruppe
Leitung: Gudrun Schickhaus
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

Tipp

Gute Fotos mit dem Telefon (Handy) machen

Sa, 05.04.2025, 10:00-14:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
siehe Seite 22

6

Literatur & Theater
Natur & Technik
Kunst
Gestalten
Bewegung
Sprachen
Computer
Ferienprogramm
Schule

„Wie baut man eine LED-Solarleuchte? War Mozart wirklich ein Wunderkind? Und warum liebte van Gogh die Farbe Gelb? Was kann ich in einem „Wunschnästkurs“ nähen? Wie zeichne ich eine Bildgeschichte oder einen Comic? Diesen und vielen anderen Fragen gehen die Angebote der „jungen vhs“ im Bereich „Kids & Co“ in diesem Semester nach. Im Mittelpunkt der Veranstaltungen steht dabei der Erlebnischarakter. Ganz nebenbei vermitteln die Dozent/innen spielerisch kindgerechtes Wissen und fördern die kreativen Fähigkeiten der Kinder.



Für „Teens & Co“ haben wir wieder die bewährten schulbegleitenden Kurse, wie Computerschreiben, Vokabeltraining und Prüfungsvorbereitungen im Fach Mathematik im Programm, ebenso den Babysitter-Pass für Jugendliche ab 14 Jahren.

Wichtige Termine zum Vormerken: Am Samstag, 10. Mai, findet das „Tuttlinger Lese- und Kultur-Festival 2025“ zum Thema „Abenteuer im Märchenland“ statt, in der letzten Woche der Sommerferien die beliebte „Waldwoche beim Wildgehege“. Also, schnell anmelden. Die Plätze sind begehrt.

Die vhs Tuttlingen und ihre Dozent/innen freuen sich auf euch!

Carina Schäfer, Fachbereichsleiterin junge vhs



Abenteuer im Märchenland

Das Tuttlinger Lese- & Kultur-Festival 2025 ist eine Veranstaltung der vhs Tuttlingen in Kooperation mit der Albert-Schweitzer-Schule. Mit einer Theateraufführung, Lesungen und Workshops rund um das Thema Märchen und alte Sagen laden wir Kinder von 6-10 Jahren zum Zuhören, Mitmachen und Spaßhaben ein.



Foto: theater sepTeMber

Hart gesottene Grundschüler und Grundschülerinnen aufgepasst! Mit dabei ist das theater sepTeMber aus Mühlheim mit dem Theaterstück **Schneewittchen**. Was wäre Schneewittchen ohne ihre Stiefmutter? Nur wunderschön! Und halb so interessant und aufregend. Ja, Schneewittchen wird erst so besonders durch den Neid der Frau, die selber gerne die Schönste und Nummer Eins wäre. Und was die nicht alles dafür tut, um das zu erreichen. Mit dem theater sepTeMber erlebt ihr eine absolut hinreißend gestaltete Umsetzung des Grimm'schen Originalmärchens mit Gesang und rockiger Musik!

Foto: theater sepTeMber

Die Luftschlossarchitektin und Autorin **Anke Klaaßen** liest für euch aus ihrem Buch **Das Nebelmännle vom Bodensee**. Warst du schon mal am Bodensee? Und alles hing voll grauer Schwaden? Dann hat das Nebelmännle wohl



Foto: Benjamin Arntzen

gerade eines seiner rauschenden Nebelfeste gefeiert - mit Wassernymphen, Wellenkuglern und allem drum und dran. Alte Sagen erzählen, wie ein Ritter von Bodman den Nebel loswerden wollte. Als der silberbärtige Nebelwicht dann jedoch wirklich fort war, hatte sich auch alle Freude verabschiedet. Anke Klaaßen erzählt den Sagenstoff schwungvoll für Kinder von heute.



Auch die Märchenerzählerin **Martina Obergfell** nimmt euch mit auf eine Reise in die geheimnisvolle und zauberhafte Welt der Märchen. Mit ihrer Erzählkunst macht sie die alten Märchen und Geschichten lebendig.



Foto: privat

In den zugehörigen **Kreativ-Workshops** könnt ihr selbst aktiv werden. Lasst euch überraschen.

Für Verpflegung zu einem geringen Unkostenbeitrag ist gesorgt. Die Veranstaltung ist für Kinder ab 6 Jahren geeignet. Die Kinder werden während des Festivals von Jugendlichen und Lehrkräften betreut. Eine Begleitung der Kinder durch die Eltern ist nicht möglich.

TU20103P: für Kinder von 6-10 Jahren

Sa, 10.05.2025, 08:45-13:30 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8
Gebühr: 7,00 €, Geschwisterkinder: 5,00 €
Anmeldung bis spätestens **02.05.25** mit Angabe von Namen, Alter und Schule des Kindes per E-Mail an info@vhs-tuttlingen.de
Betreff: Tuttlinger Lese- und Kultur-Festival 25
Rücktrittsmöglichkeit bis 02.05.25

AESCU LAP® - a B. Braun brand
B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Das Lese- und Kultur-Festival 2025 wird unterstützt von:



Natur & Technik

Waldwoche beim Wildgehege

In den Sommerferien

Eine eigene Hütte im Wald bauen, Holz für ein Feuer sammeln, am Lagerfeuer sitzen, Geschichten erzählen, Stöcke schnitzen, Abenteuer erleben, Sachen aus Naturmaterial basteln und Verschiedenes über den Wald und seine Bewohner lernen. Die Waldwoche auf dem Wildgehege ist für Grundschul Kinder die ideale Gelegenheit, die Ferien ausklingen zu lassen. Wir verbringen viel Zeit in der Natur, können uns aber auch bei Regen in unsere gemütliche Hütte zurückziehen. Wir treffen uns um 8:00 Uhr am Bahnhof Tuttlingen und fahren mit dem Bus nach Möhringen (Abfahrt 8:09 Uhr, Ankunft 8:21 Uhr). Oder ihr kommt direkt an den Möhringer „Hanselebrunnen“. Von dort gehen wir um 8:30 Uhr gemeinsam zum Wildgehege (Gehzeit ca. 30 Minuten). Nachmittags fahren wir um 17:00 Uhr von der Haltestelle „Hanselebrunnen“ zurück nach Tuttlingen und werden voraussichtlich um 17:13 Uhr am Bahnhof Tuttlingen ankommen. Für die Waldwoche benötigt ihr robuste und wetterfeste Kleidung, Verpflegung und eine Trinkflasche für den Tag sowie festes Schuhwerk. Außerdem empfehlen wir euch lange Hosen, eine Kopfbedeckung und ein Taschenmesser, wenn ihr möchtet. Alles Weitere erfahrt ihr in einem detaillierten Infoschreiben.



Foto: B. Molsner

Hinweis: Die Busfahrt muss separat im Bus bezahlt werden.

Treffpunkt: Bahnhof Tuttlingen oder Bushaltestelle Hanselebrunnen in Möhringen

TU11513K: für Kinder von 6-10 Jahren

5 Tage, Mo. 08.09. - Fr. 12.09.25, 08:00-17:00 Uhr
Leitung: Bianca Molsner und Team
Gebühr: 120,00 €

Rücktrittsmöglichkeit: 25.07.2025
In Kooperation mit dem Forstamt des Kreises Tuttlingen und ForstBW

unterstützt von

AESCU LAP® - a B. Braun brand
B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



Foto: AdobeStock

NwT Challenge: Parcours-Rennstrecke mit Fehler-Memory

Im Workshop „NwT Challenge“ kannst du hineinschnuppern in die Welt von Naturwissenschaft und Technik. Wir setzen uns bei jedem Termin mit einem neuen, spannenden Thema auseinander, immer fächervernetzend, praxisorientiert und mit eigenem Denken und Handeln. Gesucht wird die passende Lösung für eine Problemstellung. Diesmal tüfteln wir für das beliebte Spiel - mit Drahtschlinge durch den Geschicklichkeits-Parcours - eine elektronische Schaltung aus, mit akustisch-optischer Fehleranzeige und Memory. Bei diesem selbstgebauten Drahtschlingen-Spiel bleibt keine versehentliche Berührung des Parcours unentdeckt!

Bitte mitbringen: Mäppchen, Vesper

TU11205N: Werkstattkurs für Schüler/innen ab Klasse 4

Fr, 21.03.2025, 16:00-19:00 Uhr, Kleingruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Wiebke Arps, Dipl. Ing.
Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 14.03.2025

Rücktrittsmöglichkeit bis 14.03.25

Umwelt Kids: LED-Leuchte mit Dämmerungsschalter und Speicher für „grünen Strom“

LED-Solarleuchten sind heute nicht mehr wegzudenken und begeistern mit ihrem Licht durch „grünen Strom“ auch an Orten, die bisher nicht durch das Stromnetz versorgt werden konnten. Die Lampen schalten sich selbsttätig bei Dämmerung ein, sind energiesparend und speichern tagsüber die Sonnenstrahlen als erneuerbare, elektrische Energie. Das alles gelingt mit einer pfiffigen Elektronikschaltung und einem genialen, technischen Trick. Das werden wir in diesem Kurs kennenlernen und selbst eine LED-Solarleuchte aufbauen.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Vesper

TU11515N: Werkstattkurs für Schüler/innen ab Klasse 4

Fr, 04.04.2025, 16:00-19:00 Uhr, Kleingruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Wiebke Arps, Dipl. Ing.
Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 28.03.2025

Rücktrittsmöglichkeit bis 28.03.25

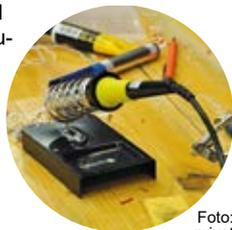


Foto: privat

unterstützt von



Forscherwerkstatt für Kinder

Zusammen begeben wir uns auf eine Forscherreise und führen verschiedene Experimente rund um die Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft durch. Dieser kleine Forscherkurs ist speziell für neugierige Kinder zugeschnitten. Alle 4-6 Jährigen dürfen mitmachen und alles selbst ausprobieren.

Bitte mitbringen: Schere, Flüssigkleber, Holzfarbstifte, Trinkflasche



Foto: AdobeStock

TU11206N: für Kinder von 4-6 Jahren

Fr, 21.03.2025, 14:30-16:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Nadin Bühler, Lehrerin
Gebühr: 13,00 €

Coding-Kids

Wir programmieren mit dem Calliope-Mini

Kennt ihr den Calliope-Mini? Das ist ein sternförmiger Mini-Computer, den man selbst programmieren kann. Die Zacken des Sterns dienen als Knöpfe, ähnlich wie die Tasten auf einer Computertastatur. Außerdem verfügt der Calliope über einige Sensoren. Zum Beispiel erkennt er, wenn es hell wird. Er reagiert auch auf Geräusche und merkt sogar, ob man ihn bewegt. Damit kann man spannende Dinge bauen, wie eine Alarmanlage oder ein automatisches Fahrradlicht. Im Kurs lernt ihr, wie man den Calliope ganz einfach programmieren kann. Für den Kurs stellen wir euch einen Calliope zur Verfügung.

Info für die Eltern: Damit Ihr Kind auch zu Hause an den Programmen weiterarbeiten kann, muss ein Benutzerkonto bei Open Roberta angelegt werden. Open Roberta ist ein kostenloser Dienst des Fraunhofer-Instituts. Die Anmeldung kann anonym erfolgen, es empfiehlt sich jedoch, eine E-Mail-Adresse zu hinterlegen, falls man das Passwort vergisst. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob und auf welche E-Mail-Adresse das Nutzerkonto angelegt werden soll.

TU50118K: für Kinder von 9-12 Jahren

Mo, 28.04.2025, 14:00-18:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Steffen Griesinger
Gebühr: 18,00 €

Innovative Kursleitende gesucht

Programmieren, 3D-Druck, Minecraft, Lasercutter, Folienplotter, Virtual Reality, Gamedesign, Escapegame ... die Themen sind vielfältig. Vielleicht kennen Sie sich in einem dieser Bereiche aus? Dann melden Sie sich!

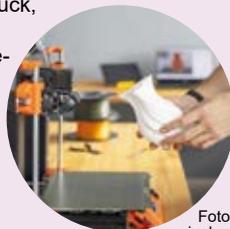


Foto: pixabay

Kontakt:

info@vhs-tuttlingen.de
Tel: 07461 / 9691 - 0

Kunstgeschichte(n)

Kunstgeschichte(n) für Kids

Mit Vincent van Gogh auf der Suche nach dem Licht

Kann man das Sonnenlicht malen? Und die Nacht? In diesem Workshop könnt ihr den berühmten Maler Vincent van Gogh entdecken. Er stammte aus den Niederlanden und zog in den Süden Frankreichs, weil er das Licht und die sonnigen Landschaften malen wollte. Dabei machte er vieles anders als die meisten Künstler seiner Zeit. Er malte sogar nachts unter freiem Himmel und hielt in seinen Bildern den Sternenhimmel fest. Um besser zu sehen, befestigte er Kerzen auf seinem großen Hut. Das fanden die Menschen in seinem Umfeld sehr seltsam. Wir beschäftigen uns also mit diesem spannenden Künstler und seinem Leben und werden dabei auch selbst kreativ. Wäre doch gelacht, wenn wir die Malgeheimnisse von van Gogh nicht zusammen lösen könnten. Die Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.



Foto: Washington National Gallery of Art

TU20351K: für Kinder von 6-10 Jahren

Sa, 15.02.2025, 10:00-12:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 14,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 07.02.25

Die Kunstversteher auf Entdeckertour: Geheimnisvolle Porträts im Tuttlinger Haus

Wir besuchen zunächst das Tuttlinger Haus. Dort beschäftigen wir uns mit Porträtmalerei, also mit der künstlerischen Abbildung eines Menschen in einem Gemälde. Zusammen mit einer Mitarbeiterin des Museums entdecken wir zwei sehr alte Bilder.



Foto: privat

Das eine zeigt eine Frau, das andere einen Mann. Wer sind die beiden Dargestellten? Gehören die Bilder vielleicht zusammen? Was ist hier besonders? Mit diesen und anderen Fragen versuchen wir das Geheimnis dieser Gemälde zu entschlüsseln. Anschließend gehen wir ins vhs-Atelier und nehmen das in der Ausstellung Gesehene als Ausgangspunkt für eigene Arbeiten. Hier könnt ihr mit Papier, Zeitschriften, Scheren, Pinseln, Farben, Stiften etc. experimentieren und euch spielend ausprobieren. Also: Augen auf und loslegen!

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

TU20350K: für Kinder von 6-10 Jahren

Di, 03.06.2025, 15:00-17:15 Uhr
Treffpunkt: Tuttlinger Haus, Donaustr. 19
Abholung: vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 14,00 €, inklusive Materialkosten

Rücktrittsmöglichkeit bis 27.05.25

In Kooperation mit dem Tuttlinger Haus

unterstützt von



Musikgeschichte(n)

Mozart verzaubert!

In diesem Musikworkshop werdet ihr nicht nur interessante Informationen über das Leben des jungen Wolfgang Amadeus erfahren, sondern auch über ein paar Anekdoten schmunzeln. Denn der „Wolfer!“ war oft zu einem Scherz aufgelegt. Anschließend tauchen wir in die wunderbare Märchenwelt der Zauberflöte ein und werden hören und verstehen, was Papageno, Tamino und die Königin der Nacht uns mit ihren Arien mitteilen möchten. Lasst uns auch einen „Hit“ aus dieser Oper gemeinsam singen – ihr werdet mit einem Ohrwurm nach Hause gehen!



Foto: pixabay

TU20830K: für Grundschulkinder

Sa, 22.03.2025, 10:00-11:30 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Susanne Bernert-Rehaber
Gebühr: 14,00 €

Zeichnen

Zeichnen - ne tolle Sache

Eigene Figuren, eigene Bildgeschichten?

Wer Lust hat, witzige Einzelbilder oder kleinere Bildgeschichten zu erfinden, ist hier genau richtig. Ihr müsst nicht perfekt zeichnen können. Der Kursleiter hilft bei zeichnerischen Problemen oder bei der Entwicklung eines Gags. Bereits gezeichnete Einzelbilder oder Bildfolgen stehen ebenso zur Verfügung. Außerdem könnt ihr von Vorlagen abzeichnen oder ihr versucht einen sogenannten Kettencomic. Wenn ihr mögt, könnt ihr zudem „das Spiel der Gegensätze“, auch „Himmel und Hölle“ genannt, gestalten. Aus Papier gefaltet und selbst zeichnerisch gestaltet, hält es den Vergleich mit jedem Handyspiel aus. In der Mittagspause werden die Kinder vom Kursleiter betreut.



Bild: Gischbl

Bitte mitbringen:

- Bleistift (HB - nicht zu hart und nicht zu weich)
- dünne schwarze Filzstifte (sogenannte Fine-liner)
- DIN A4-Schmierblätter zum Ausprobieren
- DIN A4-Blätter (80g) für die Reinzeichnungen
- evtl. ein paar wenige DIN A3-Blätter
- Schere und Kleber für die Kollagen
- Lineal
- Geo-Dreieck
- Getränk und Vesper für die Mittagspause

Materialkosten für Kopien in Höhe von ca. 1,50 € werden direkt beim Kursleiter bezahlt.

TU20513K: Ferien-Workshop für Kinder ab 10 Jahren

Di, 15.04.2025, 09:30-16:30 Uhr, Kleingruppe vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Gerhard Mauch, freiberuflicher Zeichner u. Karikaturist (Gischbl)
Gebühr: 37,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 08.04.25

Kreativwerkstatt

Kreativwerkstatt: Holztiere bauen

Ob Schmetterling, Hund, Katze, Igel oder andere Tiere - aus Holz kann man viele Tiere bauen. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit, verschiedene Tiere zu basteln, anzumalen und ganz nach Deinen Wünschen zu gestalten. Du nimmst mindestens drei Tiere mit nach Hause und kannst Dir bereits im Vorfeld aussuchen, welche Du bauen möchtest. Zu diesem Kurs musst Du nichts mitbringen, alle benötigten Materialien werden vorhanden sein. Die Materialkosten in Höhe von 8,00 € sind bei der Kursleiterin zu zahlen. Wir malen in diesem Kurs mit Farbe. Bitte entsprechende Kleidung tragen, einen Kettel oder ein altes Hemd mitbringen.



Foto: pixabay

TU21235K: für Kinder ab 7 Jahren

Fr, 27.06.2025, 15:00-18:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Minigruppe

Leitung: Anika Behnke

Gebühr: 27,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 18.06.25

Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.



Junge Künstler und Musiker gesucht!

Die Jugendkunstschule hat am 17.02.25, die Musikschule am 01.03.25 Kursbeginn.

Jugendkunstschule ZEBRA
Telefon 07461 / 96971-60

Musikschule Tuttlingen
Telefon 07461 / 9647-0

Mehr Infos: www.tuttlingen.de



TUTTLINGEN

Textiles Gestalten

Kinder-Kreativ-Atelier Nähen für Kinder ab 7 Jahren



Foto: pixabay

Der Nähmaschinen-Führerschein

Der Kurs ist für Kinder, die schon einmal genäht haben, aber auch für absolute Anfänger geeignet. Hier geht es um den richtigen Umgang mit der Nähmaschine, ihre Pflege und was man Wunderbares damit machen kann. Dafür beschäftigen sich die Teilnehmenden mit einer kleinen Stoffkunde, verschiedenen Stichtechniken und können das Gelernte auch gleich in einem eigenen kleinen Näh-Projekt umsetzen. Am Ende erhält jedes Kind einen Nähmaschinen-Führerschein. Nähmaschinen stehen vor Ort zur Verfügung. Die Materialkosten von 4,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

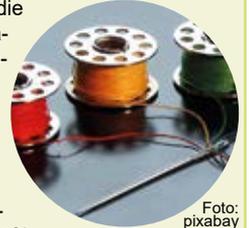


Foto: pixabay

TU21300K: für Kinder ab 7 Jahren

Sa, 15.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe

Leitung: Anika Behnke

Gebühr: 27,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 07.03.25

Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Ein Sommeroutfit nähen

Auf geht es in den Sommer! Genau dafür muss ein ganz individuelles Outfit her. Ob Rock, Pants, Top oder Kurzarmshirt, Du entscheidest, was Du nähen möchtest. Da der Stoffgeschmack bei Kleidung ganz unterschiedlich ist, bringst Du bitte Deinen Stoff in diesem Kurs alleine mit. Bedenke dabei, dass Du neue Stoffe vernäht und dass diese beim Waschen zunächst etwas einlaufen können. Wenige Wochen vor dem Kurs erhältst Du eine Übersicht, was an Material benötigt wird. Teile doch bitte bei der Anmeldung Deine Kleidergröße mit.



Foto: pixabay

Die Kosten von 2,00 € für das Schnittmuster, das Du anschließend mit nach Hause nehmen darfst, werden bei der Kursleiterin bezahlt.

WICHTIG! TEILNAHMEVORAUSSETZUNG:

Der selbständige Umgang mit der Nähmaschine und Näherfahrungen mit Jersey sind dringend erforderlich. Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden. Gerne kannst Du aber auch Deine eigene, gut funktionierende Nähmaschine mitbringen.

TU21301K: für Kinder ab 7 Jahren

Sa, 07.06.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe

Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 28.05.25

Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Wir nähen Mäppchen, Stiftetaschen und Kleintaschen

In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit verschiedene Aufbewahrungen für Stifte und andere Kleinteile zu nähen. Du kannst zwischen verschiedenen Schnittmustern und Stoffen auswählen. Die Materialkosten von 6,00 € sind bei der Kursleiterin zu zahlen.

WICHTIG: Der selbständige Umgang mit der Nähmaschine und Näherfahrungen sind in diesem Kurs erforderlich. Das Einfädeln der Nadel sowie das Aufspulen und Hochholen des Unterfadens muss weitgehend selbständig erledigt werden können. Ein Profi muss man nicht sein. Nähmaschinen werden vor Ort gestellt. Gerne kannst Du auch Deine eigene, gut funktionierende Nähmaschine mitbringen.

TU21302K: für Kinder ab 7 Jahren

Sa, 05.07.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe

Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 26.06.25

Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Wunschnähkurs

In diesem Nähkurs hast Du die Möglichkeit, das zu nähen, was Du Dir wünschst (keine Kleidung!). Im Vorfeld des Kurses erhältst Du von der Kursleiterin eine Auswahl an Schnittmustern passend zu Deinen Wünschen. Die Materialkosten von 6,00 € sind bei der Kursleiterin zu zahlen.



Foto: pixabay

WICHTIG: Der selbständige Umgang mit der Nähmaschine und Näherfahrungen sind in diesem Kurs erforderlich. Das Einfädeln der Nadel sowie das Aufspulen und Hochholen des Unterfadens muss weitgehend selbständig erledigt werden können. Ein Profi muss man nicht sein. Nähmaschinen werden vor Ort gestellt. Gerne kannst Du auch Deine eigene, gut funktionierende Nähmaschine mitbringen.

TU21303K: für Kinder ab 7 Jahren

Sa, 26.07.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe

Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 17.07.25

Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Sprachen**English for Kids****Kurs in den Fasnachtsferien**

Hast Du Lust auf Englisch?

Dann sei dabei! Wir singen, reden, hören Geschichten, spielen, lachen und lernen ganz nebenbei die englische Sprache. Für welche Kinder ist der Kurs geeignet? Für alle Kinder, die von Natur aus an Fremdsprachen interessiert sind und in ihrem Alltag eine zusätzliche Herausforderung suchen. In diesem Ferienkurs erlernen die Kinder spielerisch einfache Wendungen und Satzstrukturen.

Bitte mitbringen: Schere, Flüssigkleber, Holzfarbstifte, Trinkflasche und Vesper



Foto: AdobeStock

TU40600K: Ferienkurs für Kinder von 4-6 Jahren

4 mal, Di bis Fr ab Di., 04.03.2025

09:00-10:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Nadin Bühler, Lehrerin

Gebühr: 46,00 €

Tipp**Entdecke die Welt des „American English“**

vhs in Spaichingen, Seite 83

Digitale Medien**Kids am PC - Grundtechniken****Lernen mit Spiel und Spaß**

In diesem Kurs lernen Kinder die ersten Schritte am Computer. Spielerisch arbeiten wir mit dem Malprogramm Paint und dem Textprogramm Word. Funktionen wie Onlinegrafiken, Formen und unterschiedliche Schriftarten werden eingesetzt. Außerdem machen die Mädchen und Jungen erste Schritte im Internet, suchen Bilder und fügen diese Informationen in Word ein.

Bitte mitbringen: Mäppchen und Schnellhefter

TU50114K: für Schüler/innen der Klassen 2-3

5 mal freitags, ab Fr, 14.03.25

14:30-16:05 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Silke Johs

Gebühr: 55,00 €

Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen



Foto: AdobeStock

Tipp**Computerschreiben 10-Fingersystem - ab Klasse 5**

Schneller Erfolg mit multisensorischer Methode

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 60
vhs in Trossingen, siehe Seite 98

**Pädagogik****Der Babysitter-Pass für Jugendliche ab 14 Jahren**

In diesem Workshop können Jugendliche ihr Wissen über die Entwicklung und Pflege von Babys und Kleinkindern erweitern. Sie lernen sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder, den Umgang mit Notfallsituationen und die Rahmenbedingungen eines Babysitter-Jobs kennen. Mit Abschluss des Workshops erhalten die Jugendlichen den sogenannten Babysitter-Pass und damit die Möglichkeit, in die Babysitter-Vermittlung des Kinderschutzbundes aufgenommen zu werden.



Foto: pixabay

TU10620L

4 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:30-20:00 Uhr

Dt. Kinderschutzbund OV-Tut, Möhringer Str. 8
Leitung: Stephanie Jany, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Ute Broghammer

Gebühr: 30,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Tuttlingen e. V.

Fit für die Schule**Vokabeltraining****Vokabeln lernen - nie mehr vergessen**

Für diesen Kurs wurde eine neue Lernsoftware entwickelt, die es ermöglicht, Vokabeln spielerisch und effektiv zu erlernen. Dazu wurden neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung und des Gedächtnistrainings kombiniert mit dem traditionellen 6 Fächer-Karteikartenprinzip. Der Spielfaktor sorgt für Spaß und höhere Motivation. Dies wiederum befähigt die Lernergebnisse. Anhand von 9 unterschiedlichen Vokabelspielen werden die Vokabeln trainiert. Zwischen jedem Spiel gibt es ein Pausenspiel, um die Konzentration zu stärken. Die in den Spielen verwendeten Vokabeln werden selbst eingegeben, das heißt, es werden nur die Vokabeln trainiert, die tatsächlich gelernt werden sollen. Verwendet wird das Programm voc-to-brain. Teilnehmende erhalten die Software auf CD. Die Software läuft ab Windows 7.

Voraussetzung: Kinder können lesen und schreiben.

Anmeldung: pro Familie 1 Schüler/in und 1 Elternteil

Für beide Kurse gilt:
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 20,00 €, für Schüler/innen
1 Elternteil und 1 Kind: 30,00 €
Software im Preis enthalten

TU10715J: für Schüler/innen mit Eltern
Mo, 17.03.2025, 17:30-19:30 Uhr

TU10716J: für Schüler/innen mit Eltern
Mo, 02.06.2025, 17:30-19:30 Uhr

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Computerschreiben 10-Fingersystem - ab Klasse 5

Schneller Erfolg mit multisensorischer Methode

Lehrbuch: 10 Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW

Mit dieser Lemmmethode ist es möglich, bei entsprechendem Üben, die Tastatur des PCs in wenigen Stunden blind zu bedienen. Das Kernprinzip ist das ganzheitliche Lernen mittels kreativer Elemente wie Bilder, Sprache und Musik. Die Methode erfordert ein speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial, das vom Teilnehmenden selbst erworben und unbedingt zum ersten Termin mitgebracht werden muss. Zum Lehrmaterial gehört ein Arbeitsheft sowie eine Einzelplatzlizenz des Tastschreibtrainers (Download). Es kann beim Herdt-Verlag (Tel. 06135/9222-10 oder www.herdt.de) unter Angabe des Match-Codes 10FS2-SW bestellt werden.

Bitte mitbringen: Buntstifte

TU50406J: für Schüler/innen ab Klasse 5

4 mal freitags, ab Fr, 09.05.25
15:00-16:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Silke Johs
Gebühr: 43,00 €

Kreissparkasse Tuttlingen Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen



Foto: AdobeStock

Gewusst wie: PowerPoint

Hausarbeiten, Referate oder GFS präsentieren wie die Profis

Hausarbeiten, Referate oder GFS lassen sich mit PowerPoint einfach und wirkungsvoll im Unterricht präsentieren. Wie eine beeindruckende Präsentation erstellt und aufgebaut wird, ist Inhalt dieses Kurses. Dabei geht es unter anderem um die Arbeitsoberfläche, das Erstellen einer Präsentation und deren Animation.

Bitte mitbringen: Schnellhefter und Mäppchen

TU50117J: für Schüler/innen der Klassen 5-6

5 mal freitags, ab Fr, 14.03.25
16:15-17:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Silke Johs
Gebühr: 25,00 €

Kreissparkasse Tuttlingen Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen



Foto: AdobeStock

Tipp

Mathematik für die Realschule Prüfungsvorbereitung Klasse 10

vhs in Trossingen, siehe Seite 98

Mathematik für Realschule

Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife

Crashkurs in den Osterferien

In diesem Kurs werden gezielt die Themen der Abschlussprüfung Mathematik aufgearbeitet. Die Gebiete quadratische Funktionen, Gleichungen, Trigonometrie, Körperberechnungen, Sachrechnen und Wahrscheinlichkeit werden wiederholt und anhand von Aufgaben vertieft.

TU608061J: Vormittagskurs

4 mal, täglich, ab Mo., 14.04.2025
10:00-13:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Kleingruppe
Leitung: Susanne Retzer, Dipl. Betriebswirtin
Gebühr: 71,00 €

TU608062J: Nachmittagskurs

4 mal, täglich, ab Mo., 14.04.2025
14:15-17:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Kleingruppe
Leitung: Susanne Retzer, Dipl. Betriebswirtin
Gebühr: 71,00 €

Abiturvorbereitung Mathematik Leistungskurs - allgemein bildende Gymnasien

Der Kurs bietet eine Wiederholung aller Elemente der prüfungsrelevanten Themen (Analysis, Vektorgeometrie und Stochastik).

TU60813J: für die schriftliche Prüfung

Fr, 25.04.25, 09:00-13:00 Uhr
Sa, 26.04.25, 09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Kleingruppe
Leitung: Fabian Penalver
Gebühr: 46,00 €

TU60814J: für die mündliche Prüfung

Fr, 20.06.25, 09:00-13:00 Uhr
Sa, 21.06.25, 09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Kleingruppe
Leitung: Fabian Penalver
Gebühr: 46,00 €

Theater

Die Kunst des Schauspiels

Entdecken, Verstehen, Ausprobieren

Wir treffen uns, um die Kunst des Schauspiels zu erkunden und nehmen uns die Zeit, um die drei Aspekte des Schauspiels zu verstehen, d.h. den Einsatz des Körpers, der Stimme und der Gefühle. Ein unterhaltsamer Moment, um die Kunst des Schauspiels auszuprobieren.

Für wen ist dieser Kurs?

Für Menschen auf jedem Niveau und in jedem Alter, die daran interessiert sind, neue Techniken für das Schauspielen auf der Bühne und vor der Kamera zu erlernen.
Für Studierende und Lehrer/innen in den Bereichen Theater und Kunst im Allgemeinen.
Für Theatergruppen und Vereine, die ihr Wis-



Foto: AdobeStock

sen und ihre Erfahrung in der Kunst des Schauspiels verbessern möchten.

Praktische Informationen:

Die Teilnehmer/innen sollten mindestens 14 Jahre alt sein und für die Übungen bequeme Kleidung tragen.

Über den Workshop-Leiter:

Marcelo Melo e Silva (auch bekannt als Marcelo Pelucio) ist ein brasilianischer Schauspieler, der jetzt in Tuttlingen lebt. Er hat mehr als 35 Jahre Erfahrung als Schauspieler auf der Bühne, in Filmen, im Fernsehen und anderen Bereichen. Er hat einen Abschluss in Pädagogik, was seine Lehrkompetenz unterstreicht und ist außerdem Mitglied der Forschungstheatergruppe „Teatro do Instante“ der Universität von Brasília, Brasilien. Marcelo hat in mehr als 40 Theaterstücken, 60 Kurzfilmen und 20 Spielfilmen mitgewirkt.

Bitte beachten Sie: Der Workshop wird größtenteils auf Deutsch gehalten, gelegentlich auch auf Englisch, um bestimmte Inhalte klarer zu vermitteln.

TU20130

Sa, 03.05.25, 13:30-16:30 Uhr
Sa, 10.05.25, 13:30-16:30 Uhr
Sa, 17.05.25, 13:30-16:30 Uhr
Sa, 24.05.25, 13:30-16:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Marcelo Melo e Silva
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Französische Chansons selbst singen - aus allen Epochen

Begeisterte Singvögel gesucht, um schauspielernd französische Chansons weltberühmter Größen wie z.B. Edith Piaf, ZAZ, Grand Corps Malade u.a. zu interpretieren. Du bist Fan der französischen Sprache?

Möchtest gerne im Rampenlicht stehen? Dein Steckenpferd ist das Singen, bzw. Du willst genau das lernen? Ich verrate Dir Tipps und Tricks, um Deine Singstimme auf Hochtouren zu bringen und eine spannende Rolle dafür zu gestalten. Am Ende heißt es „Vorhang auf!“ und Du bekommst den wohlverdienten Applaus eines begeisterten Publikums – der größte Lohn für alle Darsteller.

Cécile Bachmann-Légrand, gebürtige Französin, ist Lehrerin für Körpersprache mit initiatischem Gebärdenspiel, Diplom-Figurespielerin, Diplom-Sozialpädagogin und systemischer Coach. Seit 1997 gibt sie Gastspiele im In- und Ausland und arbeitet als Bühnenbildnerin für eigene sowie Auftrags-Produktionen. Darüber hinaus bietet sie unter anderem Workshops für Schauspiel und Gesang an. Seit 2009 leitet Frau Bachmann-Légrand gemeinsam mit ihrem Mann das Privattheater „TheaterBahnhof“ in Mühlheim an der Donau, wo sie auch auf der Bühne steht.

TU40843L: ab 16 Jahren

8 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25
19:00-20:30 Uhr, Minigruppe
TheaterBahnhof Mühlheim, Bahnhofstraße 28
Leitung: Cécile Bachmann-Légrand
Gebühr: 114,00 €, Mitglieder: 109,00 € inkl. Raummiete



Foto: privat



Mensch & Gesellschaft

Zwischen Fürsorge und Freiheit

Wie viel Begleitung brauchen unsere Kinder wirklich?

Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder. Doch wie viel Fürsorge ist tatsächlich sinnvoll und wann schaden wir unserem Nachwuchs womöglich, anstatt ihm zu helfen? In diesem spannenden Workshop tauchen wir in das Phänomen der sogenannten „Helikoptereltern“ ein und beleuchten die Frage: Wo endet gesunde Fürsorge und wo beginnt Überbehütung? Lernen Sie, wie Sie sich entspannter und gelassener auf die Herausforderungen des Elternseins einlassen können – für mehr Freiheit und Selbstständigkeit Ihrer Kinder und weniger Stress im Familienalltag. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie eine Balance zwischen Unterstützung und Loslassen finden können! Die Dozentin ist Erzieherin, Sozialpädagogin und systemische Familienberaterin. Sie hat selbst 4 erwachsene Kinder und ist beruflich selbstständig.

SP10602W

Mo, 02.06.2025, 20:15-21:45 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Renate Ehrenfried, Dipl.-Sozialpädagogin
Gebühr: 10,00 €

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

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.



Foto: pixabay

Elias Schempf und Sven Hübschen sind seit mehreren Jahren die Regionalbetreuer des ACE in Baden-Württemberg. Zu ihren Aufgaben gehört die Vermittlung der Kernthemen des ACE, zu denen auch die Elektromobilität zählt. Ihr Angebot richtet sich sowohl an die über 600.000 Clubmitglieder als auch an alle interessierten Personen. Neben der inhaltlichen Vermittlung betreuen die beiden als Regionalbeauftragte auch die Vereinsgremien des ACE.

TR10604W

Mi, 14.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Referenten: Elias Schempf, Sven Hübschen
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa

Körpersprache - Wie wirken wir auf andere?

Auch wer nicht spricht, kommuniziert - in Form von Gestik, Mimik, Körperhaltung, Habitus und anderen bewussten oder unbewussten Äußerungen des Körpers. Welche Auswirkungen hat die Körpersprache auf andere? Wie wird man durch Gesten oder einen bestimmten Habitus wahrgenommen? Im Seminar werden Alltagssituationen in Beruf und Privatleben analysiert und besprochen.



Foto: privat

TU10703W

Di, 29.04.2025, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Natascha Hirt
Gebühr: 12,00 €, pro Teilnehmer/in

Wirksam kommunizieren - damit das Wichtige ankommt

Kommunikation ist ein wichtiger Erfolgsfaktor in unserer schnelllebigen Zeit, in der wir uns flexibel auf unterschiedliche Menschen und Situationen einstellen müssen, um Vertrauen aufzubauen, Empathie zu zeigen oder um unsere Ziele zu erreichen. Folgende Themen kommen zur Sprache: Wie wirkt unsere Art zu kommunizieren? Was kann schief laufen? Auf welche Dinge muss man achten? Wie kann man sicherstellen, dass die Botschaft, die man sendet, auch ankommt oder gehört wird?

TU10704W

Do, 20.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Natascha Hirt
Gebühr: 12,00 €, pro Teilnehmer/in

Hausübergabe oder Testament Was ist besser?

Klug für die Nachwelt vorsorgen - das will gut vorbereitet sein. Denn auch ein Testament ist nicht in jedem Fall das Allheilmittel, um seine Ziele zu erreichen. Insbesondere in Zeiten, in denen die Aussicht auf erhöhten Pflegebedarf und -kosten die potentiellen Erblasser vor zusätzliche Herausforderungen stellt, kann die Hausübergabe eine sinnvolle Ergänzung oder gar Alternative zum Testament darstellen. Mit

dem Vorbehalt verschiedener Rechte wie z.B. Wohnrecht oder Nießbrauch kann nicht nur den steuerrechtlichen Aspekten, sondern auch den persönlichen Interessen Rechnung getragen werden. Rechtsanwältin Laura Engesser stellt diese Alternativen übersichtlich dar, damit Sie sich auf den für Sie richtigen Weg machen können.

TU11609CW: Online-Abendseminar

Do, 13.03.2025, 19:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Laura Engesser, Rechtsanwältin
Gebühr: 6,00 €

Im Ernstfall alles geregelt

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

Wer denkt schon daran, wenn es ihm gut geht, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte. Entgegen dem weit verbreiteten Glauben, dass Familienangehörige wie Eltern, Kinder oder Ehepartner stellvertretend Regelungen treffen dürfen, sieht die Realität oft anders aus. Es ist also sinnvoll, wesentliche Entscheidungen von heute festzuhalten und zwar mithilfe von Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament. Wie man dies richtig macht, schildert der Fachanwalt für Erbrecht.

TU11610CW

Do, 24.04.2025, 19:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Gerhard Ruby, Fachanwalt für Erbrecht
Gebühr: 6,00 €

Kunst & Kultur

Yves Saint Laurent in Paris

Mode und Kunst

Im Januar 1962 brachte Yves Saint Laurent seine erste eigene Kollektion auf den Markt. Der Pariser Modeschöpfer gilt bis heute als der Revolutionär der Modewelt und war ein großer Kunstliebhaber. Zum 60. Jahrestag der Marke YSL haben sich Pariser Museen zusammengetan und stellen Mode neben Kunst aus. Andrea Welz war für Sie in Paris und hat die Ausstellungen mit Saint Laurents innovativen Entwürfen neben inspirierenden Kunstwerken im Louvre, im Centre Pompidou, im Musée d'Orsay, im Musée d'Art Moderne und im Musée YSL besucht. Ein digitaler Vortrag für Liebhaber/innen von Mode, Kunst und Paris!



Foto: A. Welz

TU20313CW

Di, 25.02.2025, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Tipp

**Kunstgeschichte am Vormittag:
Aspekte der klassischen Moderne**

siehe Seite 22

Der geheimnisvolle Park von Bomarzo

Weitere Informationen siehe Seite 20

TU20314CW

Mi, 19.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Auf der Jagd nach Banksy – weltweit

Weltweit gibt es kommerziell sehr erfolgreiche Banksy-Ausstellungen. Sie zeigen keine Originale, sondern rekonstruierten Orte, an denen Banksys Stencils aufgetaucht sind. Dennoch stehen die Menschen Schlange und bezahlen viel Geld für „FAKE“, wie Banksy selbst die Ausstellungen nennt.



Foto: A. Welz

Im digitalen Vortrag gehen Sie mit Andrea Welz auf Spurensuche nach dem Original-Banksy. Folgen Sie ihr nach Paris, Neapel oder Venedig. Auch in der Staatsgalerie Stuttgart war ein Original-Banksy zu sehen, das geschredderte Bild „Love is in the bin“, das dem Museum für ein Jahr als Leihgabe der Käuferin zur Verfügung gestellt wurde. Sie sehen auch, wie Banksy auf die Corona-Pandemie reagierte, was er mit dem Erlös des Schredder-Bildes getan hat, und wie er den russischen Angriffskrieg in der Ukraine durch Schablonenkunst auf Ruinen kommentiert.

TU20315CW

Mi, 14.05.2025, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Schloss und Park Charlottenburg Barocke Pracht und grüne Oase in Berlin

Die Schlossanlage im gleichnamigen Stadtteil Berlins ist die größte erhaltene Residenz der einstigen preussischen Hauptstadt. Aus bescheidenen Anfängen als Sommersitz der kunstsinnigen Königin Sophie Charlotte entwickelte sich ein prachtvoller Herrschersitz mit weitläufigen Gärten, die kontinuierlich verändert und erweitert wurden. Nach Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg wiederhergestellt, präsentieren sich Schloss und Park heute in altem, neuen Glanz. Unternehmen Sie in diesem Abendseminar einen virtuellen Spaziergang durch die prachtvollen Innenräume und abwechslungsreichen Außenbereiche.

Die Veranstaltung wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Technische Voraussetzungen: stabiles Internet, PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

Die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn.

TU20317CW

Di, 18.02.2025, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Ulrich Feldhahn, freischaffender Kunsthistoriker

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Thema

Von Jungbrunnen und Vergänglichkeit: Alter und Altern in der Bildenden Kunst

Dem Semesterthema folgend, untersucht der Referent anhand ausgewählter Beispiele von der Renaissance bis in die Gegenwart das Thema des Alter(n)s in der Kunst. Dabei steht der Wunsch nach ewiger Jugend neben einer schonungslosen Darstellung von Altersspuren, die künstlerische Verjüngung neben dem Schönheitsideal der menschlichen Reife.



Foto: CC BY Saikko

TU20318TW

Do, 27.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Tipp

Eternal You - Vom Ende der Endlichkeit Kino-Event im Scala

Mo, 31.03.2025, 19:15 Uhr
Scala Kinopalast, In Wöhrden 1

siehe Seite 18

Jahresschreibwerkstatt für Frauen (Fortsetzung 5)

Vertiefungskurs

Die behandelten Themen der vergangenen Schreibwerkstätten werden in diesem Kurs vertieft. Neben einer kurzen Einführung ins Thema bietet der Kurs viel Schreibzeit und Gelegenheit für Textfeedback. Autobiografische, erzählende und poetische Textformen sind Kursbestandteil.



Foto: privat

TU20112W: Kreatives Schreiben

Fr, 21.03.25, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 11.04.25, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 16.05.25, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 27.06.25, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 18.07.25, 18:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Sara Löhle

Gebühr: 93,00 €, Mitglieder: 88,00 €

Sommerferien-Retreat für Frauen: Schreiben und Natur

Weitere Informationen siehe Seite 22

TU20113W

Mi, 06.08.25, 09:00-11:00 Uhr

Do, 07.08.25, 09:00-11:00 Uhr

Fr, 08.08.25, 09:00-11:00 Uhr

live-online zu Hause

Kleingruppe

Leitung: Sara Löhle

Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Die Kosten für das Skript sind in die Kursgebühr eingerechnet.

Japanische Kanji: Wort-Bild-Schrift - Aufbaukurs 1

Die faszinierende Welt der Japanischen Bild-Schrift-Sprache

In diesem Kurs erlernen Sie weitere 50 Schriftzeichen.

Bitte Block und Schreibmaterial bereithalten.

TU20115WL: für Teilnehmende ab 16 Jahren

5 mal sonntags, ab So, 23.02.25

15:00-16:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Susanne Schüßler

Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

Texte malen & Bilder schreiben

Rezitieren - improvisieren

Ein Kurs, der nicht die Malerei oder Illustration thematisiert, auch nicht das Beschreiben der Malerei. Eigene Gedanken finden, erfinden, auffinden und strukturieren in Text und Bild. Das ist in diesem Kursformat Idee und Wirklichkeit.



Bild: R. Trompler

Über das gemeinsame spielerische Gespräch werden wir individuelle Inhalte erarbeiten und in Einzel- und Gruppenarbeit auf das jeweilige Papier bringen - Aquarell- und Skizzenpapier/ Schreibpapier. Wir wollen die Kunst nicht reproduzieren, wir wollen sie schaffen. Wir werden auch üben, unsere eigenen Texte gut verständlich und künstlerisch vorzutragen, gegebenenfalls auch Sequenzen daraus spielen, je nach Lust und Laune der Anwesenden. Improvisieren und emphatisch sich einzufühlen ist ein dichterisches Handwerkszeug und kann hier ausgetestet werden in respektvoller Weise allem und allen gegenüber. Malerisch überschreiten wir mit Stift und Pinsel Grenzen und erfinden neue Regeln des Selbstausdrucks. Daran erkennen wir, wie vielfältig die Möglichkeiten sind. Frei werden von Norm und adaptiver Form im kreativen Prozess des Denkens und Schaffens eigenständiger Texturen. **Bitte bereithalten:** Schreibutensilien, verschiedene Farben und Papiere zum Malen und Zeichnen, Bleistifte, Füller, Filzler und eine gewisse Offenheit, Ungewöhnliches zu malen und „auszutexten“

Für alle fünf Kurse gilt:

09:30-12:30 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler

Gebühr: 93,00 €, Mitglieder: 88,00 €

TU20525W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 26.03.25

TU20526W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 07.05.25

TU20527W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 25.06.25

TU20528W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 06.08.25



Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram



Foto: pixabay

Musikproduktion - Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie alleine komplette Musikstücke produzieren können. Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, eigene musikalische Ideen zu realisieren und vorhandenes Wissen zu ergänzen. Dabei werden die Grundlagen der Musikproduktion am Computer und der Komposition besprochen. Stilistische Vorgaben gibt es keine, hier ist Platz für Musiker aller Genres, von Rock, Pop, Jazz, Songwriting über Hip Hop, Techno, Electronica, Drum & Bass bis zu Ambient und Experimental Music. Nacheinander werden erste Setups, Soundauswahl, Aufnahme und Editing, Sounddesign-Anfänge, Erstellung von Drums, Mixing, Arrangement, Effekte, Edits und die fertige Mischung besprochen. Der Kurs geht auch auf die individuellen Bedürfnisse und Kenntnisstände der Teilnehmenden ein. Besprochen werden auch andere wichtige Aspekte rund um Musikproduktion, darunter Harmonielehre-Basics, Synthesizer, Peripherie-Equipment und KI-Tools. Im Kurs bekommen Sie, je nach Teilnehmendenzahl, auch Gelegenheit, Feedback zu Ihrer Musik zu sammeln. Wir arbeiten hauptsächlich mit einer sog. DAW (Digital Audio Workstation). Beispielhaft werden Ableton Live und Logic verwendet. Günstige oder kostenlos erwerbliche Varianten sind Ableton Live Lite und Garage Band. Sie können auch mit anderen DAWs wie FLStudio, Cubase oder Pro Tools arbeiten.

Es ist keinerlei Vorwissen nötig.

Heiner Kruse ist langjähriger Dozent, Autor verschiedener Fachbücher (Logic, Modulare Synthesizer, Garage Band), Musiker (u.a. The Green Man (TGM)) und Labelmanager (u.a. Basswerk).

TR20793W

11 mal dienstags, ab Di, 11.03.25, 17:15-19:45 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Heiner Kruse

Gebühr: 142,00 €, Mitglieder: 137,00 €

Synthesizer - Grundkurs

Weitere Informationen siehe Seite 88

TR20794W

6 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:15-19:45 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Heiner Kruse

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Crashkurs-Workshop Musikproduktion

Weitere Informationen siehe Seite 88

TR20795W

2 mal samstags, ab Sa, 15.03.25

09:00-13:15 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Heiner Kruse

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie die Grundlagen der KI in der Musikproduktion, am Beispiel der Suno-Plattform kennen. Außerdem soll ein Überblick über Urheberrecht und Datenschutz im Kontext von KI-generierter Musik vermittelt werden.

TU50641W

Mi, 23.04.2025, 18:00-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 20,00 €

KI-Videos erstellen

In diesem zweitägigen Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können.

Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Ihre Kreativität und Neugier!

Voraussetzungen: Grundlegende Computer-Kenntnisse und ein Smartphone oder Tablet mit installiertem CapCut (kostenlos verfügbar)

TU50631W

3 mal freitags, ab Fr, 25.04.25

18:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 54,00 €

Gesundheit

Gesundheits-Apps

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler. Ob 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.

Der Vortrag setzt sich mit den digitalen Anwendungen im Gesundheitsbereich auseinander und gibt einen umfassenden Überblick über die Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer und von Gesundheits-Apps. Zielgruppe: Erwachsene, Senioren

TU30030WT

Mi, 14.05.2025, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Clara Hilgemann

Gebühr: 7,00 €

Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.



Foto: pixabay

Autogenes Training - Gedanken abschalten

Weitere Informationen siehe Seite

TU30103W: Basisstufe für Einsteiger

8 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

18:20-19:20 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Janina Vollhardt

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Stress und warum „der Krampf dagegen“ versagt

Erfahren Sie, warum es sinnlos ist, gegen Stress sowie negative Emotionen und Angst zu kämpfen. In diesem Webseminar geht Dipl.-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Janina Vollhardt darauf ein was Stress ist, und wie Emotionen verstanden werden wollen. Es wird Ihnen helfen, sich selbst als auch herausfordernde Zeiten in einem anderen Blickwinkel zu sehen und einen adäquaten Umgang mit Belastungen zu pflegen.

TU30105W

Di, 08.04.2025, 19:00-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Janina Vollhardt

Gebühr: 12,00 €

Tiefenentspannt mit der Progressiven Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung (PME) handelt es sich um eine bewährte Entspannungsmethode, die leicht erlernbar und in jeder Alltagssituation anwendbar ist. Beugen Sie Stress vor, laden Sie Ihre Batterien wieder auf und lassen Sie die Seele einfach baumeln. Die Kursleiterin ist zertifizierte Entspannungspädagogin.

TU30104W

3 mal donnerstags, ab Do, 08.05.25

18:20-19:20 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Janina Vollhardt

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Weitere Informationen siehe Seite 106

IM30105W

10 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

19:30-20:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Yoga und Achtsamkeit

Über Yoga und Meditation lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick auszurichten. Dadurch nehmen wir den Augenblick viel bewusster wahr. Dieser Kurs bietet eine praktische Anleitung, um Yoga und Meditation zu erlernen und damit Achtsamkeit zu üben. Dabei ist eine 5-Minuten Meditation ein Bestandteil jeder Yogastunde. Hierdurch ist es möglich, sich langsam aber regelmäßig mit der Meditation vertraut zu machen. Sie werden am Ende des Kurses selbstständig in Ihrer eigenen Zeit die Yoga- und Meditationseinheiten an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Bitte bereithalten: Yogamatte, Sitzkissen und leichte Decke

TR30127W: für Anfänger und Wiedereinsteiger

10 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

18:30-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Gabriele Bihl

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €



Foto: shutterstock

Yoga für Schwangere - online

In dieser Stunde nehmen sich die Teilnehmerinnen bewusst Zeit für sich und ihren Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit ausgewählt und angepasst.



Foto: AdobeStock

Yoga kann helfen körperliche Beschwerden zu lindern, den Rücken zu kräftigen, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und sich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Bitte bereithalten:** Yogamatte, Kissen, Decken, 2 Yogablöcke oder dicke Bücher

TU30106W

6 mal donnerstags, ab Do., 13.03.25
19:30-20:15 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Leonie Palinkas
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Vorab bitte die Zustimmung Ihres Frauenarztes / Ihrer Frauenärztin einholen!

Sprachen

Deutsch Niveau B2.1

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen



Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.1,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0

SP40430W: ab Lektion 1

30 mal ab Do., 20.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags

live-online zu Hause

Kleingruppe

Leitung: Kathrin Bächler

Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B2.2

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Sicher! aktuell B2.2,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-661207-3

TU40436W: ab Lektion 7, Abendkurs

30 mal ab Do., 20.02.2025, 19:45-21:15 Uhr
2 x wöchentlich: montags und donnerstags

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Mariana Dicianu

Gebühr: 323,00 €, Mitglieder: 318,00 €

Conversation English for Travelers B1/B2

Weitere Informationen siehe Seite 45

TU40672W

15 mal montags, ab Mo., 24.02.25
18:00-19:30 Uhr

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Elyse Waldie

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Modern Discoveries and Current events B1/B2

In this course, it's all about the age of today. You will discuss new technology and modern inventions as well as other current events that play a role in today's society. If you want to keep up to date with the changing world as well as keep your English up to date, then this is the course for you. Led by an English native speaker, you will also discuss cultural topics and focus on things such as pronunciation and common phrases.

TU40673W

15 mal dienstags, ab Di., 25.02.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Elyse Waldie

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Französisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse



Lehrbuch: Chapeau ! A1, Hueber-Verlag,
ISBN 978-3-19-003434-5

Dieser Kurs mit abwechslungsreichen Übungen und landeskundlichen Informationen legt besonderen Wert auf Hörverstehen, Aussprache und mündliche Interaktion in einer kleinen Gruppe. Zur Vertiefung des Gelernten werden auch Lernlieder und Videos eingesetzt.

SP40809W: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi., 12.03.25
19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Kleingruppe

Leitung: Kathrin Bächler

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Textes, Conversation et Grammaire A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Ein Kurs für alle, die ihre Französischkenntnisse pflegen möchten: Es erwarten Sie aktuelle Texte, kombiniert mit der Wiederholung von Grammatikthemen.

TU40825W

12 mal mittwochs, ab Mi., 26.02.25
17:00-18:30 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Irmgard Dinkelaker

Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Französisch A2 en ligne

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! A2, Lehr- und Arbeitsbuch,
aktualisierte Ausgabe, ISBN 978-3-19-103351-4

Vermittelt werden allgemeine Sprachkenntnisse zur Verständigung im Alltag unter Anwendung grundlegender Sprachstrukturen. Auch landeskundliche und berufliche Inhalte werden integriert.

TU40826W: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi., 12.03.25
16:30-18:00 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Katja Bruxelles

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Hinweis zum Lehrbuchkauf

Das Lehrbuch ist in der Gebühr nicht enthalten und muss selbst erworben werden. Wir empfehlen, vor dem Kauf den ersten Kurstermin abzuwarten.

Französisch für Wiedereinsteiger/-innen (B1)

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Kurs- und Arbeitsbuch: Totem 3/B1,
Hachette Verlag, ISBN: 978-2-01-401552-2
und 978-2-01-401553-9

Weitere Informationen siehe Seite 96

TR40836W: ab Lektion 22

15 mal dienstags, ab Di., 04.02.25
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Maryvonne Allain

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Tipp

Französische Chansons selbst singen - aus allen Epochen

siehe Seite 46

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen



Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova Edizione,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-175427-3

TU40903W: ab Lektion 5

15 mal mittwochs, ab Mi., 26.02.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Auffrischkurs Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1,
ISBN: 978-3-19-099600-1

TU40902W: ab Lektion 1

15 mal montags, ab Mo., 24.02.25
19:35-21:05 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A2 - online

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro!A2 - Nuova Edizione,
ISBN: 9783190996001

TU409013W: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi., 26.02.25
19:35-21:05 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Insieme A2, Kursbuch mit Sprachtrainer (Set), Cornelsen-Verlag,
ISBN 978-3-06-020161-7

TR40925W: ab Lektion 6

15 mal mittwochs, ab Mi., 19.02.25
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Claudia Rinaldi

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Italienisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! B1 - Nuova edizione,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4**TU40920W: ab Lektion 5**

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau B1 - „Conversazioni facili“

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen bzw. soliden Grundkenntnisse A2-B1

Lernmittel werden online zur Verfügung gestellt

MH40920W

15 mal donnerstags, ab Do, 13.02.25

09:30-11:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Palmettina Felisoni

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Club di lettura B1/B2

Weitere Informationen siehe Seite

TU40935W

10 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Noemi Rossi

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Konversationskurs C1**Zielgruppe:** Italienischlernende ab Niveau B1/B2, die ihre Lese- und Diskussionsfähigkeiten vertiefen möchten

Weitere Informationen siehe Seite 47

TU40936W

8 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

19:45-21:15 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Noemi Rossi

Gebühr: 90,00 €, Mitglieder: 85,00 €

Spanisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Eñe A1, Hueber-Verlag,
ISBN 978-3-19-004219-7**TU42206W: ab Lektion 8**

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:30-18:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Ulrike Griesinger

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Schwedisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch nach Absprache**TU42002W: 14tägig**

10 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25

18:30-20:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Marie Barthel

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Der Kurs findet alle 14 Tage statt

Chinesisch - Sprache, Land und Kultur, Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Weitere Informationen siehe Seite 47

TU40201H: Hybridkurs

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25

18:00-19:30 Uhr

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 2

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Leitung: Tianjiao Liu

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Japanisch - Hybrid-Kurs

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Bd. 1, ISBN: 978-3732299744

Weitere Informationen siehe Seite 47

Für beide Kurse gilt:

12 mal montags, ab Mo, 07.04.25

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Leitung: Mina Hara

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

TU41001H: Niveau A1.1 ab Lektion 1

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

TU41002H: Niveau A1.2 ab Lektion 13

19:35-21:05 Uhr, Kleingruppe

Internet und EDV**Künstliche Intelligenz in Beruf und Chat GPT-Einführung**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können. Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!



Foto: CC BY J. Furmann

TU50621W

Mi, 02.04.2025, 18:00-19:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 20,00 €

Einstieg in KI: Wie Sie intelligente Technologien sinnvoll in Beruf und Alltag einsetzen

Ein praxisorientierter Überblick über die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz.

Weitere Informationen siehe Seite 81

SP50012W: Online-Seminar in der Mittagspause

Mi, 02.04.2025, 12:00-13:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Yalcin Altay

Gebühr: 20,00 €

**Google+**

Einführung in die produktive Alternative zu Microsoft Office

Weitere Informationen siehe Seite 49

TU50127W: Online-Kurs

Do, 27.03.2025, 18:00-19:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 20,00 €

Effizient arbeiten mit MS Office: Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag

MS Excel und PowerPoint

Machen Sie mehr aus Ihren täglichen Aufgaben! In unserem kompakten Kurzseminar in der Mittagspause lernen Sie praktische Tipps und nützliche Tricks, um die Microsoft Office-Tools Excel und PowerPoint produktiver zu nutzen. Von cleveren Tastenkombinationen über zeitsparende Funktionen bis hin zu fortgeschrittenen Features – wir zeigen Ihnen, wie Sie Routineaufgaben schneller erledigen, überzeugende Dokumente erstellen und Ihre Arbeitsabläufe optimieren. Excel: Smarte Tabellen, Formeln und Datenanalysen leicht gemacht
PowerPoint: Überzeugende Präsentationen im Handumdrehen

SP50011W: Seminar in der Mittagspause

Mi, 12.03.2025, 12:00-13:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Yalcin Altay

Gebühr: 20,00 €

Tipp

Kompakte Office-Kurse am Wochenende
alles wichtige für die Berufspraxis

siehe Seite 50

Office-Selbstlernkurse

Im festgelegten Seminarzeitraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig. Jeden Montag erhalten Sie Informationsmaterial über das Programm (Texte/Videosequenzen) sowie Aufgaben, die Sie innerhalb der jeweiligen Woche erledigen sollten. Ihre Trainerin überprüft die Aufgaben und gibt Ihnen Feedback.



Foto: AdobeStock

Online-Selbstlernkurse bieten wir zu folgenden Themen an:

- **Word Grundlagen & Weiterführende Techniken**
- **Word - Serienbriefe**
- **Word - "Wissenschaftliche" Arbeiten**
- **Excel Grundlagen & Weiterführende Techniken**
- **Excel - Pivot-Tabellen**
- **Professionell Präsentieren mit PowerPoint**

Alle Kurse und Informationen ab Seite 49

Erfolgreich Online Zusammenarbeiten

Meetings und digitale Zusammenarbeit professionell organisieren (MS Teams, OneDrive, SharePoint)

In der heutigen Arbeitswelt ist digitale Zusammenarbeit nicht mehr wegzudenken. Doch wie können Sie sicherstellen, dass Ihre Online-Meetings effizient ablaufen und die Zusammenarbeit im virtuellen Raum reibungslos funktioniert? Dieses Kurzseminar in der Mittagspause bietet Ihnen praxisnahe Einblicke und Werkzeuge, um Ihre digitale Teamarbeit auf das nächste Level zu heben. Der Fokus liegt hierbei auf MS Teams und es wird die Einbindung von OneDrive und SharePoint in MS Teams erklärt.

Inhalte:

Effiziente Nutzung von MS Teams: Optimale Meeting-Struktur, Kommunikationsregeln und Teamkanäle.

Dokumentenmanagement mit OneDrive: Sicheres und effizientes Teilen und Bearbeiten von Dateien.

Zusammenarbeit mit SharePoint: Gemeinsame Projektarbeit und Dokumentenorganisation auf professioneller Ebene.

Tipps und Tricks für digitale Meetings: Interaktive und produktive Online-Meetings gestalten.

SP50010W: Seminar in der Mittagspause

Mi, 26.02.2025, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Kleingruppe

Leitung: Yalcin Altay

Gebühr: 20,00 €

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Die Alternative zu Photoshop

Weitere Informationen siehe Seite 51

TU501753D: von 03.03.2025 bis 30.03.2025

TU501754D: von 16.06.2025 bis 13.07.2025

online, flexible Zeiteinteilung

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 198,00 €

Online-SAP-Seminare mit Alfatraining

Die Volkshochschule bietet in Kooperation mit Alfatraining e.K. SAP-Schulungen an. Das Bildungsunternehmen Alfatraining bietet praxisorientierte SAP-Anwendertrainings. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt per alfaview® von zu Hause zu folgenden Themen:

- SAP Grundlagen - Navigation
- Einkauf in SAP® HANA
- Finanzbuchhaltung in SAP® HANA
- Personaladministration in SAP® HANA

Für alle Kurs mit Alfatraining gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Alfatraining Bildungszentrum GmbH

Gebühr: 315,00 €

Die Anmeldung muss spätestens fünf Werktage vor dem Kursstart erfolgen.

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Alle Kurse und Informationen siehe ab Seite 52

SAP® Authorized User Training



Foto: iStock

Beruf & Karriere

Nebenberuflich selbstständig

Sie interessieren sich für die Möglichkeit einer Nebenerwerbstätigkeit? Da stellen sich z.B. folgende Fragen: Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wie können Anfängerfehler vermieden werden? Was muss dem Arbeitgeber mitgeteilt werden? Welche Schritte sind bei der Gründung zu beachten? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Was sind die Risiken und Chancen? Dieser Kurs unterstützt Sie mit praxisnahen Informationen auf Ihrem Weg zur Nebenerwerbsgründung. Weitere Themen sind: Gründungsphase, Gewerbeamt, Finanzamt, IHK, Handwerkskammer.

SP50007W

Di, 11.03.2025, 18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Jörg Scharnweber

Gebühr: 23,00 €

Das machen alle, aber keiner spricht offen darüber – die Werbung!

Wir ändern das und sprechen in diesem Seminar über die zentrale Frage: Wie mache ich gute Werbung für mein Unternehmen? Gemeinsam werfen wir einen Blick hinter die Kulissen der B2B (Business-to-Business) und B2C (Business-to-Consumer) Werbewelt. Mit praxisnahen Tipps, spannenden Beispielen und einer Portion Kreativität lernen Sie, wie Werbung authentisch, wirkungsvoll und zielgerichtet funktionieren kann. Wir sprechen über verschiedene Kanäle und smarte Werbe-Strategien.

SP50008W: Seminar in der Mittagspause

Di, 08.04.2025, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Mascha Schönhof

Gebühr: 20,00 €

LinkedIn Deep Dive - Wie die Plattform mir beruflich nutzen kann

LinkedIn ist weit mehr als eine Plattform für Karrierenetzwerke – sie bietet enorme Potenziale für Unternehmen und Mitarbeiter, sich professionell zu positionieren. In diesem Vertiefungsseminar sehen Sie, wie ein überzeugendes Profil aufgebaut wird, welche Inhalte wirklich zählen und wie Sie klare Ziele und Strategien für LinkedIn entwickeln. Erfahren Sie, wie Sie LinkedIn optimal für sich oder Ihr Unternehmen nutzen können, um neue Kontakte zu knüpfen, Sichtbarkeit zu schaffen und berufliche Chancen zu maximieren.

SP50009W: Seminar in der Mittagspause

Di, 29.04.2025, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Mascha Schönhof

Gebühr: 20,00 €

Xpert Business (XB)

Xpert Business, das Kurs- und Zertifikatssystem der vhs zur Betriebswirtschaft, ermöglicht eine Qualifizierung bis zum Abschluss "Manager/in Betriebswirtschaft", eröffnet damit den Weg ins Studium (auch ohne Abitur).



Gemeinsam mit **LernNetz** bieten wir Live-Online-Seminare zu folgenden Themen an:

- Finanzbuchführung
- Lohn und Gehalt
- Einnahmen-Überschussrechnung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Finanzwirtschaft
- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft

Weitere Informationen siehe ab Seite 53

3-tägiger Online-Bildungsurlaub:

Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten

Fehlen Ihnen manchmal die passenden Worte im entscheidenden Moment? Haben Sie großartige Ideen erst im Nachhinein? Dann ist dieses Seminar perfekt für Sie. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie spontaner mit Ihrer Sprache umgehen können und Ihren aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren können.



Foto: AdobeStock

TU5004ZW: Online-Seminar

3 mal täglich, ab Mo., 24.11.2025

09:00-17:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom

Gebühr: 255,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Weitere Informationen siehe Seite 53

TU5006ZW: Online-Seminar

3 mal täglich, ab Di., 09.12.2025

09:00-17:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom

Gebühr: 255,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Motivieren – Delegieren – Kritisieren

Weitere Informationen siehe Seite 53

TU5007ZW: Online-Seminar

3 mal täglich, ab Mi., 25.02.2026

09:00-17:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom,

Gebühr: 255,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Bildungszeit

Informationen zur Bildungszeit, wie zum Beispiel die Anspruchsgrundlage oder die Beantragung, finden Sie auf Seite 53

Online-Business-Skills mit Matthias Dahms

Matthias Dahms ist Dipl.-Ökonom und arbeitet als Personal- und Organisationsentwickler. In seinen praxisnahen Online-Kursen bindet er die Teilnehmenden aktiv ein und gibt ihnen praktische Tipps und Anregungen für berufliche Alltagssituation.



Foto: privat

Für alle Kurse mit Matthias Dahms gilt:

live-online zu Hause

Kleingruppe

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule Heilbronn
Gebühr: 65,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)
Immer 18:30-21:30 Uhr

Rhetorik Workshop

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln.

TU50005W: Mo, 24.02.2025

TU500051W: Do, 03.07.2025

Smalltalk online trainieren

Kontakte sicher und souverän aufbauen

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

TU500111W: Do, 06.02.2025

TU500111W: Do, 26.06.2025

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

TU50009W: Mo, 17.03.2025

TU500091W: Mo, 23.06.2025

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. Wenn es darum geht Ziele zu setzen oder Fehlverhalten anzusprechen, wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert.

TU50006W: Fr, 16.05.2025

TU500061W: Mo, 07.07.2025

Schlagfertigkeit wirkungsvoll trainieren

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulssseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

TU50004W: Di, 11.03.2025

TU500041W: Mi, 25.06.2025

Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Motivieren - Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten. Kritisieren - Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren - Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

TU50007W: Di, 18.03.2025

TU500071W: Di, 24.06.2025

Den Wortschatz trainieren

Flüssig sprechen auch in stressigen Situationen

Inhalte: Kurzer theoretischer Hintergrund; Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes; Training in spezifischen Stresssituationen; Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen; den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen

TU50008W: Mi, 14.05.2025

TU500081W: Di, 01.07.2025

Lean Management online

In Zeiten von Fachkräftemangel und begrenzten Ressourcen ist es für jedes Unternehmen wichtig, Prozesse und Abläufe effizient zu gestalten. Sabine Heinz vermittelt die Grundlagen des Lean Management, bei dem durch die konsequente Beseitigung von Verschwendung in sämtlichen Unternehmensprozessen eine schlanke und effiziente Wertschöpfungskette angestrebt wird.



Foto: AdobeStock

Für alle Lean Management Kurse gilt:

18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Sabine Heinz

Anmeldeschluss fünf Tage vor Kursbeginn

5S - Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz

Mit Hilfe des Lean-Management Werkzeugs 5S werden Ordnung und Sauberkeit in mehreren Schritten am Arbeitsplatz und in der Abteilung aufgebaut und nachhaltig aufrechterhalten.

TU50044W: Online-Seminar

Mi, 21.05.25, 18:30-20:30 Uhr

Do, 22.05.25, 18:30-20:30 Uhr

Gebühr: 140,00 €, inkl. Trainingsbuch

KVP – der kontinuierliche Verbesserungsprozess

KVP beschäftigt sich mit der stetigen Optimierung und Verbesserung von Arbeitsplätzen, Tätigkeiten, Prozessen und Abläufen. Ziel ist es, nichtwertschöpfende Tätigkeiten aus allen Bereichen des Unternehmens zu eliminieren oder zumindest auf ein Minimum zu reduzieren.

TU50041W: Online-Seminar

Mi, 02.07.25, 18:30-20:30 Uhr

Do, 03.07.25, 18:30-20:30 Uhr

Gebühr: 140,00 €, inkl. Trainingsbuch

Der Problemlösungsprozess

Probleme treten meist im ungünstigsten Moment auf. Nicht selten werden dann unter Termindruck nur die Symptome behandelt, das eigentliche Problem bleibt bestehen. Anhand von detaillierten Beispielen wird gezeigt, wie Probleme systematisch analysiert, geeignete Maßnahmen definiert sowie zielgerichtet umgesetzt werden.

TU50042W

Mi, 16.07.25, 18:30-21:00 Uhr

Do, 17.07.25, 18:30-21:00 Uhr

Gebühr: 140,00 €, inkl. Trainingsbuch

Shopfloor Management

Shopfloor Management ist ein bewährtes Tool mit dem die Selbstorganisation einer Abteilung gesteigert wird, indem Mitarbeiter dazu befähigt werden, Abweichungen und dazugehörige Probleme selbstständig zu erkennen und eigenständig Lösungsansätze zu erarbeiten und umsetzen.

TU50043W: Online-Seminar

Di, 25.03.25, 18:30-21:00 Uhr

Mi, 26.03.25, 18:30-21:00 Uhr

Do, 27.03.25, 18:30-21:00 Uhr

Gebühr: 180,00 €, inkl. Trainingsbuch

vhs in Spaichingen

Marktplatz 19/1

Telefon: 0 74 24 / 9 21 71

Fax: 0 74 24 / 9 21 73



Margrit Winker
Leitung

Anja Elgner
Verwaltung

Esther Engelking
Integrationskurse

Öffnungszeiten vhs Spaichingen:

Mo 09:30-12:00 Uhr

Di 09:30-12:00 Uhr, 14:00-17:00 Uhr

Do 09:30-12:30 Uhr, 15:00-18:00 Uhr

Fr 09:30-12:00 Uhr

Integrationskurse Beratung

Di 09:30-12:00 Uhr

Weitere Termine nach Absprache:

0 74 24 / 9 05 26 26

Anmeldung - Auskünfte - Beratung

Geschäftsbedingungen auf Seite 4

Veranstaltungsorte der vhs:

vhs-Geschäftsstelle, Marktplatz 19/1

vhs-Gym (Gymnastikraum), Marktplatz 18

Gymnasium, Sallancher Straße 5

Stadthalle Nordflügel, Zugang Alleenstraße

Schillerschule, Schillerstraße 20

Semesterthema

Mehr vom Leben mit gesundem Schlaf Erkenntnisse aus dem Schlaflabor

„Dass wir nicht noch kränker und sehr viel verrückter als ohnehin schon sind, verdanken wir ausschließlich der größten Segnung der Natur - dem Schlaf.“ - Thomas Henry Huxley. Der Schlaf nimmt 1/4 - 1/3 des Tages und des Lebens ein.

Diese große Zeitspanne deutet schon daraufhin, dass der Schlaf eine wichtige Rolle für den Körper und den Geist hat. Wenn man ausgeschlafen ist, hat man genügend Kraft um die alltäglichen und besonderen Aufgaben zu meistern. Jedoch gibt es, gerade in der heutigen Zeit, immer mehr Faktoren, welche einen guten Nachtschlaf und damit diese wichtige Erholungspause korrumpieren. In diesem Vortrag zum Thema Schlaf möchte der Referent darlegen welchen Einfluss der Schlaf auf die Gesundheit hat und wodurch der Schlaf gestört werden kann.

SP30003VT

Do, 27.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Gesundheitszentrum Spaichingen, Robert-Koch-Str. 31, Konferenzraum

Referent: Moritz Mayer, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie

Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

Weitere Veranstaltungen
zum Semesterthema auf
Seite 6 und 7

Thema

”

Herzlich willkommen zum Frühjahr/Sommerprogramm 2025 der Volkshochschule in Spaichingen. Unter dem Motto „Schönes, langes Leben“ – oder, neudeutsch: „Longevity“, laden wir Sie ein, die vielen Facetten eines gesunden, erfüllten und nachhaltigen Lebens zu entdecken. Das neue Programm vereint mit diesem Semesterthema spannende Kurse und Vorträge rund um die Themen Gesundheit, Lebensstil, Bewegung und Achtsamkeit. Die Veranstaltungen richten sich an Interessent/innen aller Altersstufen. Unser Ziel ist es, Ihnen Impulse für ein bewusstes und vitales Leben zu geben, das Thema aber durchaus auch kritisch zu beleuchten. Sie finden in diesem Semester außerdem wieder einiges zu den Themen Kreatives Gestalten, Ökologie, Sprachen und berufliche Bildung. Wir haben Retro-Veranstaltungen und auch solche, die sich mit der Gegenwart und unserer Zukunft beschäftigen. Total schöne Angebote für Kinder runden das Programm ab. Wir sind stolz darauf, Ihnen in Ihrer Wohnortnähe (oder z. T. auch online) diese vielfältigen Weiterbildungsangebote machen zu können und freuen uns sehr darauf, mit Ihnen in ein abwechslungsreiches Frühjahr und einen lebendigen Sommer zu starten. Viel Spaß beim Durchblättern. Ihr vhs-Team Spaichingen.

Übrigens: Der fett gedruckte Text in der richtigen Reihenfolge gelesen, ist an Sie persönlich gerichtet!

Margrit Winker, Leiterin der vhs-Geschäftsstelle Spaichingen



Positiv ins Älterwerden gehen

Eine wissenschaftliche Fiktion oder empirisch belegbar?

Das Älterwerden ist heute eine Erfahrung, die sich grundlegend verändert hat. Während ältere Generationen heute funktional und kognitiv leistungsfähiger sind als je zuvor und innovative Vorstellungen über das eigene Altern entwickeln, nimmt gleichzeitig die Phase der „unhealthy life expectancy“ zu. Besonders im sehr hohen Alter zeigt sich eine wachsende Fragilität, die mit einer verstärkten Häufung von Erkrankungen einhergeht. In diesem Vortrag werfen wir einen differenzierten Blick auf das subjektive Erleben des Alterns: Welche Methoden gibt es, um das subjektive Altern zu messen? Wie verändert sich das subjektive Erleben des Alterns im Laufe des Lebens? Welche Rolle spielt es für die Vorhersage von Gesundheit und Lebensqualität im Alter? Der Seniorprofessor Netzwerk Altersforschung, Universität Heidelberg, Psychologe und Buchautor Prof. Dr. Wahl erläutert, wie Wissenschaft und persönliche Perspektiven zusammenkommen, um neue Wege für ein erfülltes und bewusst gestaltetes Altern aufzuzeigen.



Foto: privat

SP10001CT: Abendseminar

Di, 18.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Gymnasium, Sallancher Straße 5, Aula

Referent: Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Psychologe, Altersforscher

Gebühr: 12,00 €

Anmeldung erforderlich

Art of Aging statt AntiAging

Die Kunst, zuversichtlich älter zu werden

Das „lange Leben für viele Menschen“ ist eine historisch neue Erfahrung und will gelernt sein, sowohl individuell wie auch im politischen, kulturellen und sozialen Bereich. Wie können wir die Zeit ab dem 50. Lebensjahr beziehungsreich und generationengerecht gestalten? Welche Kräfte können wir auch dann aktivieren, wenn unsere Körperkräfte nachlassen. Eine aktuelle Studie des Gerontologischen Instituts der Universität Heidelberg und das Lebenswissen christlicher Spiritualität können uns hilfreiche Impulse vermitteln: für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir zusammenleben.

SP10162CT: Vortrag

Di, 13.05.2025, 18:30-20:00 Uhr

Edith-Stein-Haus, Angerstr. 7

Referentin: Ulla Reyle, Gerontologin

Beitrag auf Spendenbasis

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Spaichingen

Anti-Aging durch Gesang?

Wie Singen Körper und Seele jung hält

Ob Sie bereits singen - alleine oder im Chor, oder ob Sie darüber nachdenken, es auszuprobieren - dieses Seminar wird Ihnen die vielfältigen, bereichernden Effekte noch näher bringen und Ihnen neue Impulse bieten. Singen ist eine Quelle der Lebensfreude, die uns jung im Herzen hält und unser Leben bereichert. Singen macht glücklich und hält geistig fit – aber wie genau wirkt es auf Körper und Geist? Kann Gesang helfen, mental fit zu bleiben und den Alterungsprozess gelassener zu erleben? In seinem inspirierenden Vortrag wird der gebürtige Spaichinger Gesangspädagoge und Chorleiter Hans-Ulrich Höfle auf diese Fragen eingehen und spannende Einblicke in die positiven Aspekte des Singens geben. „Doch grau ist alle Theorie und grün das goldene Tun“ Lassen Sie sich überraschen.



Foto: privat

SP20830BT: Vortrag

Mo, 24.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Martin-Luther-Haus, Marktplatz 17

Referent: Hans-Ulrich Höfle, Gesangspädagoge, Chorleiter

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Herzgesund bis ins hohe Alter

Wie kann es gelingen und was kann man selbst dazu tun?

„Als Chefärztin der Kardiologie im Kreisklinikum Tuttlingen liegt mir das Thema der Herzgesundheit und der präventiven Maßnahmen für ein gesundes Leben besonders am Herzen. Dies ist aber keineswegs nur für Ältere interessant. Viele Grundsteine für Gesundheit bis ins hohe



Foto: privat

Alter werden bereits in der Jugend gelegt - je früher man aktiv wird, umso besser sind die Aussichten! Ich möchte Ihnen fundierte Einblicke in die wichtigsten Aspekte einer herzgesunden Lebensweise geben. Sie erfahren, wie Sie durch Ernährung, Bewegung und präventive Maßnahmen nicht nur Ihr Herz schützen, sondern auch einen aktiven und gesunden Lebensstil im Alter fördern können. Außerdem werde ich aufgrund der großen Bedeutung des plötzlichen Herz Todes kurz die erforderlichen Maßnahmen bei Herzstillstand für alle wiederholen - für Interessierte gibt es im Anschluss auch noch die Möglichkeit, Wiederbelebungsmaßnahmen zu üben.“

SP30001VT

Do, 10.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referentin: Dr. Julia Schumm, Chefarztin der Med. Klinik I, Kardiologie
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Fit im Kopf - Wege zu geistiger Gesundheit im Alter

Neurologische Erkenntnisse für mentale Gesundheit und Stärke

Immer mehr Menschen erreichen heute ein sehr hohes Lebensalter. Oft besteht die Sorge, dass Erkrankungen die Lebensqualität einschränken könnten. Im Bereich des Nervensystems stehen hier vor allem die Angst vor einer eingeschränkten Gedächtnis- oder Denkleistung (Demenz) im Vordergrund. Aber auch andere degenerative Erkrankungen des Nervensystems können Mobilität und Selbstständigkeit stark einschränken (z.B. die Parkinson-Erkrankung). Was wissen wir heute über diese Erkrankungen? Was kann man tun, um solchen Erkrankungen vorzubeugen? Was für Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Im Vordergrund des Vortrages stehen die Möglichkeiten zur Vorsorge. *Der Referent ist Facharzt für Neurologie und Radiologie und hat langjährige Erfahrung im Umgang mit neurologischen Erkrankungen.*



Foto: privat

SP30002VT

Do, 08.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referent: Dr. Andreas Ragoschke-Schumm
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gesunde Ernährung: Vielfalt oder Verwirrung?

"Gesunde Ernährung beginnt nicht auf dem Teller, sondern im Kopf." Entdecken Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude steigern können. Heutzutage scheint die Auswahl an Ernährungsweisen so groß wie nie zuvor: Paleo, vegan, vegetarisch, flexitarisch, Low Carb, High Carb – und das sind nur einige Beispiele. Doch wie finden wir in diesem Dschungel an Möglichkeiten die richtige Ernährungsweise für uns? Gibt es die perfekte



Foto: privat

Ernährung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt? Gemeinsam werfen wir einen Blick auf Ernährungstrends, ihre Grundlagen und ihre Wirkung auf den Menschen. Sie erfahren, welche Rolle eine bewusste Ernährung in einer Welt voller Verführungen und Unsicherheiten spielt und wie Sie wieder zu einem natürlichen, gesunden Essverhalten zurückfinden können. Dabei geht es nicht darum, eine allgemeingültige „Wunderdiät“ zu verkünden, sondern wie Sie die Ernährung finden, die für Sie am besten ist. Dieser Vortrag bietet Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Tipps für den Alltag.

SP30022CT: Abendseminar

Do, 10.07.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referentin: Nelly Giuliano, Gesundheits-Coach, IHK zertifizierte Gesundheitsberaterin
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Ökologie

Vom Traum zur Realität:

Mein Arbeitsalltag mit Pferd, Pflug und Kutsche

Viele träumen davon, aber nur wenige tun es: Joachim „Jo“ Schreijäg aus Deilingen hat 2021 den Sprung in ein neues Leben gewagt. Mit einem mutigen Schritt verabschiedete er sich von seinem gut bezahlten Job in der Industrie, um den Traum eines nachhaltigen Lebens zu verwirklichen. Jo bewirtschaftet seinen Acker und Wald ausschließlich mit Pferden, ohne künstlichen Dünger oder Diesel. Doch der Traum vom einfachen Leben brachte viele Herausforderungen mit sich. Trotzdem fand Jo in der harten Arbeit und der neuen Freiheit sein Glück und eine tiefe Zufriedenheit. In seinem Vortrag erzählt Jo von seinem Abenteuer. Er berichtet von den Höhen und Tiefen seines außergewöhnlichen Weges und gewährt Einblicke in seinen Alltag. Lassen Sie sich von einer inspirierenden Geschichte über Mut, Entschlossenheit und die Freude am „weniger ist mehr“ begeistern.



Foto: privat

SP11502C: Abendseminar

Mi, 12.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referent: Joachim Schreijäg
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Mähen mit der Sense

Umweltfreundlich, gesund und meditativ

Der Kurs vermittelt die fachgerechte und körperfreundliche Handhabung der Sense. Dazu gehören das Einstellen, das Schärfen und die Pflege der Sense sowie die richtige Mäh-Technik in Theorie und Praxis. Eigene Sensen können mitgebracht werden, sind aber keine Voraussetzung. Eine eventuelle Sanierung eigener Sensen während des Kurses ist nicht möglich. Für Getränke ist gesorgt.

SP10014B

Sa, 07.06.2025, 08:00-11:00 Uhr
Deilingen, Treffpunkt Firma Rosszeit, Lauterbachstr. 35
Leitung: Joachim Schreijäg
Gebühr: 37,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Exkursion: Waldarbeit mit Pferden

Wir verbringen ein paar Stunden mit den Arbeitspferden im Wald (Anfahrt zum Arbeitsort mit dem Planwagen) und erhalten theoretische und praktische Einblicke in die Waldarbeit mit Pferden. Was können Pferde im Wald leisten? Warum ist der Einsatz von Pferden sinnvoll? Wie funktioniert das Holzrücken? Wir lernen Geschirre und Arbeitswerkzeuge kennen und erleben wie Bäume gefällt und mit dem Pferd an den Weg gerückt werden. Bitte feste Schuhe, wetterfeste, warme Kleidung und Arbeitshandschuhe und wenn gewünscht Vesper mitbringen. Für Getränke ist gesorgt.

SP10013XB

Sa, 15.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
Deilingen, Treffpunkt Firma Rosszeit, Lauterbachstr. 35
Leitung: Joachim Schreijäg
Gebühr: 45,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Das Edelgas Radon

Die unsichtbare Gefahr aus dem Erdreich

Radon, ein natürlich vorkommendes radioaktives Edelgas, ist eine nicht zu unterschätzende Gefahr für die Gesundheit. Doch was genau ist Radon, wie entsteht es, und warum ist es in unseren Wohnräumen relevant? In unserem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige über die gesundheitlichen Risiken von Radon, aktuelle Messmethoden und Schutzmaßnahmen.



Foto: privat

Die Referentin ist Dipl.-Chem.-Ing (FH), baubiologische Messtechnikerin (IBN) sowie Radonfachperson (VDB).

SP11500C: Abendseminar

Do, 15.05.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referentin: Bettina Lepschi, Dipl. Chem. Ing. (FH)
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gefährliche Eindringlinge

Invasive Tier- und Pflanzenarten in unserer Umgebung

Diverse Tier- und Pflanzenarten, die ursprünglich aus anderen Regionen der Welt stammen, finden ihren Weg immer häufiger nach Europa und können eine ernsthafte Bedrohung für unsere heimischen Ökosysteme darstellen. Manche dieser sogenannten „invasiven Spezies“ können sich rasant ausbreiten, Krankheiten übertragen und unsere heimischen Arten gefährden. Es werden die bedrohlichsten Tier- und Pflanzen-Neulinge vorgestellt – vom Waschbär, über die asiatische Tigermücke und dem Japanknöterich bis hin zum „Bienenkiller“ Asiatische Hornisse. Erfahren Sie, wie diese fremden Arten zu uns kommen, wie sie unsere Umwelt beeinflussen, welche Risiken sie bergen und was wir als Gesellschaft tun können, um ihre Verbreitung zu verhindern.

SP11503C: Abendseminar

Mi, 02.07.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referent: Nils Reiser
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Sonnenstrom vom Balkon

Alles über steckerfertige Photovoltaikgeräte

Steckerfertige Solargeräte bestehen aus ein bis zwei Solarpaneelen und einem kleinen Wechselrichter. Der von der Sonne erzeugte Strom kann direkt über eine Steckdose ins heimische Hausstromnetz eingespeist und genutzt werden. Diese Mini-Solaranlagen können an Balkon, Terrasse, Garten oder Garage angebracht werden. Der Vortrag liefert umfassende Informationen zu Kosten, Nutzen, Umsetzung, Anmeldung, Beratungsangebote und Förderungen im Zusammenhang mit Balkon-PV-Geräten.

SP11505C: Abendseminar

Mo, 07.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referentin: Katharina Baudis
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
In Zusammenarbeit mit dem BUND Ortsgruppe Spaichingen

Unsere Region

Blick hinter die Kulissen

Die Spaichinger Nudelmacher GmbH

Seit über 170 Jahren werden in Spaichingen Nudeln produziert – eine Erfolgsgeschichte, die 1853 mit der Marke „Peter Nudeln“ begann. Heute stellt das familiengeführte Unternehmen auf modernsten Produktionsanlagen täglich bis zu 70 Tonnen Nudeln her. Tradition und moderne Technik gehen bei der Firma Spaichinger Nudelmacher GmbH Hand in Hand. Was erwartet Sie? Spannende Einblicke in die Kunst der Nudelproduktion; Wissenswertes über die Geschichte und Philosophie des Unternehmens; eine Führung durch die modernen Produktionsanlagen. Um die hygienischen Vorschriften einzuhalten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.



Foto: privat

SP10019X

Mi, 25.06.2025, 16:00-18:00 Uhr
Spaichinger Nudelmacher GmbH, Eschenwasen 7
Leitung: Maximilian Seeburger, Assistenz der Geschäftsleitung
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Blick hinter die Kulissen

wbt automation GmbH & Co. KG

Entdecken Sie modernste Robotik bei wbt automation in Gosheim. Erleben Sie, wie das praxiserprobte Baukastensystem flexibel und effizient individuelle Lösungen für verschiedenste Branchen ermöglicht. Tauchen Sie ein in die Welt der Robotik und modernster Technologie.

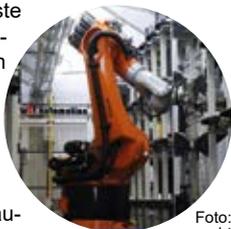


Foto: wbt

GW10018X

Do, 15.05.2025, 16:00-18:00 Uhr
Gosheim, wbt automation GmbH & Co. KG, Daimlerstr. 11
Leitung: Simon Wißmann, Kaufm.
Geschäftsführer, Joachim Burkert, Techn.
Geschäftsführer
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Wanderungen durch Alt-Spaichingen Fußexkursionen

Der profilierte Spaichingen-Kenner Peter Schuhmacher leitet die Teilnehmenden durch alte Gässle und berichtet allerlei Interessantes aus der Stadtgeschichte, darunter auch so manch unterhaltsame Anekdote. Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk tragen.

Für alle drei Veranstaltungen gilt:

Treffpunkt vhs, Marktplatz 19/1
Leitung: Peter Schuhmacher
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

SP11101X: Von der Danziger Straße bis zum Heidengraben: „**Östlich der Hauptstraße**“.
Do, 10.04.2025, 18:00-20:00 Uhr

SP11102X: Vom Marktplatz bis zur Davidsmühle: „**Stadtteil Hofen**“.
Do, 08.05.2025, 18:00-20:00 Uhr

SP11103X: Vom Marktplatz Richtung Kirchweien und Wilhelmstraße: „**Westlich der Hauptstraße**“.
Do, 05.06.2025, 18:00-20:00 Uhr

Wiesenbesuch am Zundelberg

Gesunde Kräuter am Wegesrand

Im Frühling sprießen und gedeihen viele gesunde und schmackhafte Kräuter. Bei einem Streifzug durch die Wiese lernen wir einige dieser wilden grünen Begleiter kennen. Viele dieser Frühlingkräuter werden seit Alters her hoch geschätzt: Mit ihren Vitalstoffen wurden sie zur Stärkung und Stoffwechsellanregung nach den langen Wintermonaten als Heil- und auch Nahrungsmittel verwendet. Wie diese Geschenke der frühlinghaften Natur uns auch heute unterstützen können, wird Thema dieser „Kräuterwanderung“ sein. Trittsicherheit wird vorausgesetzt. **Bitte mitbringen:** wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk; nach eigenem Bedarf: Getränk, Schreibzeug Sammelkorb

SP11405XT

Di, 29.04.2025, 16:30-18:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Skihütte Zundelberg
Leitung: Kerstin Ginzler, Phytopraktikerin und Kräuterfachfrau
Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €
Anmeldung erforderlich

Eine naturkundliche Wanderung auf den Dreifaltigkeitsberg

Begleiten Sie den Natur- und Artenkenner Nils Reiser auf einem seiner spannenden Ausflüge - in diesem Semester geht es auf den Dreifaltigkeitsberg. Erfahren Sie Interessantes über die Vielfalt der heimischen Flora und Fauna, entdecken Sie seltene Pflanzen und lauschen Sie dem Vogelgesang. Nils Reiser vermittelt auf lebendige Weise sein umfangreiches Wissen und gibt Einblicke in die Zusammenhänge der Natur. Ein Erlebnis für alle, die sich für die Natur begeistern!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

SP11501X

So, 01.06.2025, 09:00-11:00 Uhr
Treffpunkt: Dreifaltigkeitsbergstraße Ortsende, Beginn des Kreuzweges auf den Dreifaltigkeitsberg
Leitung: Nils Reiser
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Familien-Erlebniswanderung BUND: Streuobstwiesen im Jahreskreis

Teil 1: Blüte und Befruchtung

Begleiten Sie uns auf eine spannende Wanderung durch blühende Obstwiesen! Unter der Führung des BUND-Ortsverbandes Spaichingen besuchen wir einen Imker, der faszinierende Einblicke in die Bestäubung durch Honig- und Wildbienen gibt. Wir rasten an der malerischen Verenamühle, wo Sie frische Säfte und Apfelwein verkosten können. Dort erfahren Sie außerdem Wissenswertes über die verschiedenen Holzarten aus der Streuobstwiese. Weiter geht es durch abwechslungsreiche Obstgärten Richtung Skihütte. Wir beleuchten die Rolle der Streuobstwiesen als Lebensraum für zahlreiche Tierarten. Der Abschluss an der Skihütte lädt zum gemütlichen Verweilen ein. Wer möchte, kann von dort aus gemeinsam zur Pflanzschule zurückwandern.

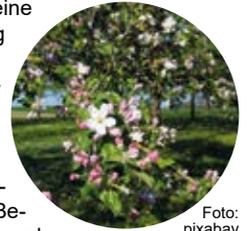


Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

SP11411X

So, 27.04.2025, 10:00-12:00 Uhr
BUND Gelände Ehemalige Pflanzschule, unterhalb der Verenamühle (Nr. 2), Hausener Straße
Leitung: Dr. Anton Uhl
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
In Zusammenarbeit mit dem BUND Ortsgruppe Spaichingen

Tipp

Teil 2 der Erlebniswanderung: Reife und Erntezeit finden Sie ab September 2025 in unserem Herbst-/Winterprogramm

Geschichte

Spuren der Diktaturen

Geschichtsspuren an verlassenen Orten

Geschichte hinterlässt Spuren - auch in unseren Städten. Sie erinnern an vergangene Zeiten, auch an die weniger angenehmen. Ob NS-Zeit oder die DDR - in vielen Stadtbildern sind diese Diktaturen nach wie vor präsent. Das gilt auch für Gebäude aus diesen Zeiten, die zu Ruinen wurden. Seit knapp 15 Jahren erkundet Arno Specht verlassene Orte. Unter den besuchten Ruinen sind viele, die auf besondere Weise von der wechselvollen Geschichte des 20. Jahrhunderts zeugen. Gemeinsam mit seinem Sohn Adrian und mehreren Co-Autoren hat er zahlreiche Bücher über solche Orte veröffentlicht, zuletzt über verlassene Relikte der NS-Zeit sowie der Stasi. Sie stehen im Mittelpunkt dieser Lesung mit Fotos.



Foto: A. Specht

SP11504C: Abendseminar

Mi, 09.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Arno Specht
Gebühr: 8,00 €
Anmeldung erforderlich

Rat & Tat

Tolino & Co: E-Books und die „Onleihe“

Gerne erklären Ihnen die Mitarbeitenden der Stadtbücherei, wie die Ausleihe von E-Books auf verschiedenen Geräten funktioniert, worauf Sie bei der Nutzung von gekauften und geliehenen E-Books achten müssen und welche Leihfristen für die „Onleihe“ gelten. Bitte, wenn vorhanden, eigenen E-Book-Reader (Tolino oder sonstiges Gerät) mitbringen.

SP10518C: offene Sprechstunde

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25, 09:30-11:00 Uhr
Stadtbücherei Spaichingen, Marktplatz 19

Leitung: Rotraud Birnbreier

Ohne Gebühr

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Spaichingen

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auch auf individuelle Fragestellungen ein. *Volker Riechert ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.*

SP11642

Di, 24.06.2025, 14:00-18:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Leitung: Volker Riechert

Gebühr: 64,00 €, Ehepartner und eingetragene Lebensgemeinschaften: 96,00 €

Pädagogik

Zwischen Fürsorge und Freiheit

Wie viel Begleitung brauchen unsere Kinder?

Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder. Doch wie viel Fürsorge ist tatsächlich sinnvoll und wann schaden wir unserem Nachwuchs womöglich? In diesem Workshop tauchen wir in das Phänomen der sogenannten „Helikoptereltern“ ein und beleuchten die Frage: Wo endet gesunde Fürsorge und wo beginnt Überbehütung? Lernen Sie, wie Sie sich entspannter und gelassener auf die Herausforderungen des Elternseins einlassen können – für mehr Freiheit und Selbstständigkeit Ihrer Kinder und weniger Stress im Familienalltag. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie eine Balance zwischen Unterstützung und Loslassen finden können! *Die Dozentin ist Erzieherin, Sozialpädagogin und systemische Familienberaterin.*

SP10602W

Mo, 02.06.2025, 20:15-21:45 Uhr
live-online zu Hause

Leitung: Renate Ehrenfried

Gebühr: 10,00 €

Lebenshilfe & Psychologie

Die Macht der Gedanken

Wie Gedanken unser Leben beeinflussen

Du musst nicht alles glauben, was Du denkst! Oft zieht dich ein Gedankenstrudel aus dem gegenwärtigen Augenblick in eine Zukunft, die noch nicht zu beeinflussen ist, oder in negative Erinnerungen an deine Vergangenheit, die du nicht mehr ändern kannst. Die Mental- und Gesundheitstrainerin Nelly Giuliano zeigt auf, wie du mit einfachen Schritten Stück für Stück aus der negativen Gedankenspirale aussteigen kannst und mit etwas Übung Gedanken denkst, die für dein Leben dienlich sind.

SP30021C: Abendseminar

Do, 05.06.2025, 18:30-20:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Leitung: Nelly Giuliano

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Länderkunde

Reisende berichten: Hurtigruten

Die zauberhafteste Landschaft Norwegens

Ein Reisebericht von Franz Schuhmacher. Hurtigruten, auch als die schönste Seereise der Welt bekannt, führt von der südlichen Stadt Bergen bis zur russischen Grenze. Auf einer Strecke von rund 2700 Kilometern steuert das Schiff insgesamt 34 Häfen an. Es ist eine Reise mit faszinierenden Naturerlebnissen und durch spektakuläre Fjorde, begleitet von Geschichten aus dem Land der Trolle und Sagen. Der Bilder-Vortrag zeigt atemberaubende Küstenlandschaften, malerische Fischerdörfer und imposante Bergformationen. Franz Schuhmacher berichtet vom hautnahen Erleben der norwegischen Kultur und gibt spannende Einblicke in den Aufenthalt am Polarkreis.



Foto: privat

SP11024C: Abendseminar

Do, 22.05.2025, 19:00-20:30 Uhr

Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117

Leitung: Franz Schuhmacher

Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Literatur

Literatur-Café

Bei Kaffee oder Tee erwartet Sie ein anregender literarischer Vormittag, bei dem Ihnen interessante Lektüre und Hintergrundinformationen vorgestellt werden.

SP20108

Fr, 07.03.25, 10:00-11:00 Uhr

Fr, 04.04.25, 10:00-11:00 Uhr

Fr, 09.05.25, 10:00-11:00 Uhr

Fr, 30.05.25, 10:00-11:00 Uhr

Fr, 11.07.25, 10:00-11:00 Uhr

Stadtbücherei Spaichingen, Marktplatz 19

Leitung: Fatima Majsoub, Politologin, Kulturwissenschaftlerin

Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Spaichingen

Kreative Schreibwerkstatt

Impulse für freies Schreiben

Durch verschiedene Impulse und Einstiege leitet Sie die Kursleiterin an, ins Schreiben zu kommen. Sie verfassen eigene kreative Texte in verschiedenen Textformen. Die Ergebnisse werden stets mit der Gruppe geteilt und es entsteht so ein kreativer und inspirierender Schreibkurs.



Foto: privat

SP20116: Schreib-Workshop

8 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

18:45-20:45 Uhr

Buchhandlung Grimm, Marktplatz 20

Leitung: Lena Grimm, Buchhändlerin und Schreibtrainerin

Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Kreatives Gestalten

Soirée de l'art et de la gastronomie: Kunst im À propos

Claude Monet

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen sich nach Frankreich entführen. Genießen Sie drei Stunden kreatives Arbeiten und französische Köstlichkeiten. Gestalten Sie an diesem Abend eine Seidenpapierplastik auf Leinwand (40x40 cm) mit Seerosen im Teich aus Seidenpapier, frei nach dem französischen Künstler Claude Monet. Es wird verschieden farbiges Seidenpapier in Streifen gerissen, auf der Leinwand überlappend arrangiert und mit Acrylbinder aufgeklebt. So entsteht durch mehrere Papierschichtungen in unterschiedlichen Blau- und Grüntönen ein Teich, in welchen abschließend die Seerosenblüten und -blätter gesetzt werden. Nach Fertigstellung des Werkes rahmen wir die Seerosenplastik mit einem weißen Schattenfugenrahmen, welcher das entstandene Kunstwerk vollendet. Sie werden von der Künstlerin Rike Schweizer angeleitet und erhalten am Ende des Abends Ihre individuelle gerahmte Seerosenplastik. Es werden immer wieder künstlerische Pausen eingelegt und dabei französische Feinkost von Carole Reinger gereicht. Begonnen wird der Abend mit einem Glas Crémant und leckeren Amuse Bouches, dazu gibt es später noch ein Glas französischen Wein. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt. Die Kosten für Material und Bewirtung sind in den Gebühren enthalten.



Foto: privat

SP20500

Fr, 27.06.2025, 19:15-22:15 Uhr

À propos Feinkost, Marktplatz 23

Leitung: Friedericke Schweizer

Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 20.06.25



La Bretagne dans toutes ses dimensions

Eine kulturelle Reise durch die Bretagne

siehe Seite 46

Kreativ-Workshop Acrylmalerei

Freuen Sie sich auf einen kreativen Samstag voller Farbe und Inspiration. In diesem Workshop experimentieren die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Methoden, um beeindruckende Strukturen und Effekte zu erschaffen – etwa durch die Verwendung von Spachtelmasse, Sand oder innovativen Farbtechniken. Acrylfarben bieten eine Fülle an Ausdrucksmöglichkeiten und ermöglichen sowohl filigrane Details als auch dynamische Texturen.

Bitte mitbringen: Leinwand (Maß wie gewünscht, max. 60x80), Acrylfarbe, Spachtelmasse, Pinsel und Spachtel, Glasbehälter, Lappen, Küchenrolle, Schwamm, Frischhaltefolie und Zeitungspapier

SP20506: für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Sa, 05.04.2025, 10:00-16:00 Uhr
Stadhalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Xenia-Irene Szasz
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Zarte Gemälde in Aquarelltechnik

Tipps und Tricks beim Aquarellieren

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gekonnten Pinselstrichen und transparenten Farben zarte, ausdrucksstarke Werke erschaffen. Neben der Vermittlung grundlegender Techniken erwarten Sie praktische Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, harmonische Farbverläufe, lebendige Effekte und filigrane Details zu gestalten. Ob Einsteiger/innen oder Fortgeschrittene – entdecken Sie neue Wege, Ihre Kreativität zum Strahlen zu bringen, und vertiefen Sie Ihr Können mit inspirierenden Übungen. Eine Materialliste erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.



Foto: privat

SP20511

5 mal montags, ab Mo, 05.05.25
17:00-19:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Robert Michael Walczak
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Waldbadn trifft Makramee

Du liebst Kreativität und Natur? Du bist offen für neue Wege, Dich zu entspannen und kreativ zu werden? Dann heißen wir Dich herzlich willkommen in unserem Workshop. Hier kannst Du abschalten, zur Ruhe kommen und neue Wege zur Stressprävention kennenlernen. Nach einer Zeit der Stille im Wald vertieft Du unter freiem Himmel, bei einem kreativen Angebot mit der Makramee-Technik, deine Sinneseindrücke. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Outdoor-Sitzkissen, eine kleine Stärkung und Getränk

SP11510X

Sa, 24.05.2025, 10:00-14:30 Uhr
Dürbheim, Treffpunkt: Wanderparkplatz Wallenburg, Dürbheim Richtung Rußberg, 2. Parkplatz
Leitung: Martina Somnitz, Tamara Semke
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

Garten-Figuren aus Pappmaché

In diesem Seminar erschaffen wir individuelle Gartenfiguren bis zu einer Größe von 60 cm aus Pappmaché in der Kaschieretechnik - eine Technik, die mit ihren einfachen Materialien große Möglichkeiten für ausdrucksstarke Skulpturen bietet. Unter Anleitung entdecken Sie Schritt für Schritt, wie aus Pappmaché einzigartige, wetterfeste Kunstwerke entstehen, die Ihrem Garten eine persönliche Note verleihen. Egal ob abstrakte Formen, Tierfiguren oder fantasievolle Gestalten: Dieses Seminar bietet Raum für jede Idee.

Bitte mitbringen: Zeitungspapier, Hasendraht, Kneifzange, Schere und Malerkrepp (Klebeband), Kleister (der Kleister wird vor Ort angerührt), verschließbares Gefäß für Kleister, Acrylfarben für den 2. Termin - sofern vorhanden

SP20601: Kreativ-Workshop, Minigruppe

Mi, 14.05.25, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 17.05.25, 17:00-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Margrit Winker
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Formvariationen in Ton

Kugel, Kegel und Würfel unter Einbeziehung der Oberflächengestaltung

Es werden Grundtechniken der Keramikgestaltung im klassischen Sinne erarbeitet. Durch die individuelle Ausarbeitung der Oberflächen entsteht ein individueller gestaltungsvoller Kanon im Ausdruck der einzelnen Werke. Wir arbeiten mit verschiedenfarbigen Tonsorten, sodass allein durch die unterschiedlichen Töne eine Farbigkeit der Stücke entsteht. Der Preis für die Materialkosten je Kilogramm ist bei der Kursleiterin zu bezahlen.

SP20603

Fr, 16.05.25, 16:00-19:00 Uhr
Sa, 17.05.25, 10:00-17:00 Uhr
So, 18.05.25, 10:00-11:00 Uhr
ATELIERHAUS TERRA, Rottweil, Neckartal 152
Leitung: Angelika Karoly
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Die keramische Plastik: Portraitmodellieren

In inspirierender Atelier-Atmosphäre werden wir - aufbauend auf einer Übungsreihe am Vorabend (Freitag) - am Samstag einen Kopf in nahezu Naturgröße modellieren. Eine Einführung in Proportionsstudien des Kopfes ist Grundlage dieser Arbeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Während des Kurses werden wir noch einen Abhol- und Nachbereitungstermin an einem zusätzlichen Abend zusammen vereinbaren. Der Preis für die Materialkosten je Kilogramm ist bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Foto: privat

SP20602

Fr, 04.04.25, 16:00-19:00 Uhr
Sa, 05.04.25, 10:00-17:00 Uhr
So, 06.04.25, 10:00-12:00 Uhr
ATELIERHAUS TERRA, Rottweil, Neckartal 152
Leitung: Angelika Karoly
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Hochwertigen Silberschmuck aus MetalClay modellieren

Entdecken Sie die faszinierende Welt von Art Clay Silber und erschaffen Sie Ihre eigenen hochwertigen Silberschmuckstücke ohne Goldschmiedekenntnisse. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Umgangs mit Art Clay-Materialien. Sie erhalten in diesem Kontext eine Einführung in verschiedene Techniken wie Rollen, Schneiden, Formen und Texturieren. In diesem Kurs werden Sie mit der Handhabung von Art Clay Silber vertraut gemacht und zum Schluss halten Sie Ihre fertigen Silberschmuckstücke (z. B. Kettenanhänger oder ein paar Ohrringe) in der Hand. Aus dem 20g Material können ca. 2-3 Schmuckstücke gefertigt werden. Die Materialkosten (60,00 €) und die Kosten für die Werkzeugnutzung (5,00 €) sind bei der Kursleiterin zu begleichen.

SP20604: Minigruppe

Sa, 05.04.2025, 10:00-17:30 Uhr
Stadhalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Silke Jantsch
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Der Nähkurs-Knigge

In diesem Nähworkshop werden die wichtigsten Basics gezeigt und geübt, die die Grundlage für das Verwirklichen eigener Modelle sind: verschiedene Nahtformen, Abnäher, Reißverschluss, Kragen, Ausschnittverarbeitung, Taschen.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Nähmaschinenadlern, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Nähadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Gefäß für Schneiderreste, Verlängerungskabel
Stoff wird gestellt, Materialkosten (ca. 10,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

SP21300: Minigruppe

3 mal dienstags, ab Di, 25.02.25, 18:30-20:30 Uhr
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €
18:30-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Monika Kaufmann, Bekleidungsschneiderin

Nähkurs

In diesem Kurs können sich Einsteiger/innen und Fortgeschrittene ihre modischen Kleidungs-wünsche erfüllen oder andere kreative Ideen rund um das Thema Nähen umsetzen. Die Bekleidungsschneiderin Monika Kaufmann berät die Teilnehmenden individuell und motiviert anhand vieler Tipps und Tricks, auch mal Neues auszuprobieren. Bei Fragen zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Teilweise wird mit Fertigschnitten und Schnittbögen gearbeitet. Es können sowohl Kleidungsstücke für Kinder als auch für Erwachsene genäht werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Nähmaschinenadlern, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Nähadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Gefäß für Schneiderabfälle, Verlängerungskabel, Stoff, Material, Schnitt

Bitte beachten: Am ersten Abend nur das Material mitbringen, die Nähmaschine wird noch nicht benötigt. Wir besprechen an diesem Abend das weitere Vorgehen und bereiten die Maßschnitte vor.

SP21301: Minigruppe

7 mal dienstags, ab Di, 25.03.25
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €
18:30-20:30 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Leitung: Monika Kaufmann, Bekleidungsschneiderin

Nähkurs „Upcycling“ - aus Alt mach Neu

Die Kleidungsstücke und Stoffreste, welche aus dem Dornröschenschlaf erweckt werden sollen, verarbeiten Sie zu schicken Accessoires oder Nutzteilen. Der Ideenvielfalt sind keine Grenzen gesetzt, dadurch wird Ihren künftigen Lieblingsstücken neues Leben eingehaucht. So entstehen individuelle, preiswerte Unikate als Alltags-helferle, Geschenke, Osterdekoration, Gemüsebeutel und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Stoffreste und ausgemusterte Kleidung, Nähmaschine, Nähgarn, Nähmaschinennadeln, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Nähnadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, ein Gefäß für Schneiderabfälle und Verlängerungskabel. Wenn vorhanden: gerne auch eine Idee oder einen Schnitt. Bei Rückfragen erhalten Sie den Kontakt zur Kursleitung über die vhs-Geschäftsstelle in Spaichingen.

SP21302

3 mal freitags, ab Fr, 14.03.25
18:30-21:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Leitung: Monika Kaufmann, Bekleidungsschneiderin, Marion Mesle-Reichert
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Fotografie

Fotografieren mit dem Smartphone

Längst haben Smartphones die früheren Kompaktkameras verdrängt und liefern zum Teil beeindruckende Fotos. Viele Menschen nutzen dabei aber nur die automatischen Routinen ihrer Fotoapp. In den meisten Fällen existieren jedoch eine ganze Menge weiterer Möglichkeiten, um die eigenen Fotos interessanter zu gestalten oder in schwierigen Lichtsituationen mehr herauszuholen. Viele Smartphones bieten zudem die Möglichkeit Panoramen oder Serienbilder aufzunehmen oder auch die Belichtung und den Fokus weitgehend manuell zu steuern. Außerdem existieren eine ganze Reihe von Fotoapps, die viele Möglichkeiten eröffnen. Ziel ist es, die Potentiale der im Smartphone integrierten Kamera verstärkt zu nutzen und schönere Fotos zu machen.



Foto: pixabay

SP21105

Mo, 05.05.2025, 19:00-21:15 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera

Ziel dieses Kurses ist es, zu lernen, wie man tolle Fotografien erstellt, wie eine Bildidee mit einfachen Mitteln umgesetzt, wie Motive im richtigen Licht erkannt und wie sie gelungen dargestellt werden können. Dazu werden die technischen Komponenten und grundlegenden Funktionen der Kamera wie Motivprogramme, Programm-, Teilautomatiken und weitere nützliche Möglichkeiten erklärt. Sie lernen Blende, Verschlusszeit und Brennweite zu verstehen und einzusetzen. Sie bekommen gestalterische Grundlagen zu Bildinhalt und -aufbau, Perspektive und Schärfentiefe vermittelt und sehen kleine visuelle Bausteine mit großer Wirkung. Im Praxisteil wird das Erlernte mit der eigenen Kamera geübt. Dazu gibt es wertvolle Tipps und Anregungen. Der Kurs richtet sich an Interessenten mit digitalen Systemkameras, Spiegelreflex-, Bridge- und ähnlichen Kameras.

SP21106: Basiskurs

Do, 03.04.25, 18:30-21:30 Uhr
Do, 10.04.25, 18:30-21:30 Uhr
Sa, 12.04.25, 14:00-17:00 Uhr
Do, 17.04.25, 18:30-21:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Jürgen Schapke
Gebühr: 85,00 €, Mitglieder: 80,00 €

Fotowalk vom Dreifaltigkeitsberg zum Klippeneck

Landschaftsfotografie

Ausgangspunkt des Fotowalks ist der Dreifaltigkeitsberg, dessen wechselhafte Siedlungsgeschichte bis auf die Jungsteinzeit zurückgeht und heute neben der herrlichen landschaftlichen Lage durch Kirche und Kloster besticht. Auf gut begehren Wegen ohne größere Höhenunterschiede spazieren wir zum ebenfalls im Naturpark Obere Donau gelegenen Klippeneck und kehren am Ende auf einem anderen Weg wieder zum Ausgangspunkt zurück. Die Teilnehmenden haben während des Fotowalks immer wieder Gelegenheit, an Aussichtspunkten beeindruckende Landschaftsaufnahmen zu erstellen oder am Wegesrand spannende Detailfotos zu machen. Dabei werden sie vom Kursleiter mit Tipps und Vorschlägen unterstützt. Fotografiert werden kann mit allem was Fotos macht, vom Smartphone über Kompaktkameras, spiegellosen oder Spiegelreflexkameras. Der Fotowalk findet bei jedem Wetter statt, ggf. wetterfeste Kleidung und Schirm sowie eine Plastiktüte für die Kamera einpacken, festes Schuhwerk wird empfohlen.



Foto: privat

SP21108X

So, 18.05.2025, 14:00-17:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz auf dem Dreifaltigkeitsberg
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Eigene Anreise



Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Wohin mit all den schönen Fotos?

Ob Familienfest, Urlaub oder ein Fotowalk bei der vhs – fotografische Erinnerungen sind viel zu schade, um auf einer Festplatte, in den Tiefen der Smartphone-Galerie oder in den sozialen Medien bereits nach wenigen Tagen wieder vergessen zu werden. Mit Hilfe intuitiv bedienbarer kostenloser Software lassen sich aus den besten Fotos ansprechende, gedruckte Fotobücher machen. Im Kurs wird behandelt, wie man bei der Fotoauswahl vorgeht, Bilder leicht verbessert und diese in ästhetischer Weise in ein Fotobuch platziert. Ebenfalls wird eingegangen auf die Umschlaggestaltung und wie anstatt einer schlichten Aneinanderreihung von Aufnahmen eine spannende Fotostory entsteht, die das Erlebte wieder aufleben lässt. Die Teilnehmenden können ein eigenes Notebook mitbringen und viele Arbeitsschritte direkt selbst nachvollziehen, oder ohne eigenes Gerät einfach den Inhalten folgen.

SP50187

2 mal montags, ab Mo, 30.06.25
19:00-21:15 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

Musik

Liedbegleitung auf der Gitarre

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die ohne Noten das Gitarrenspiel erlernen möchten. Die Teilnehmenden lernen einfache Grundgriffe in Verbindung mit bekannten Songs, dazu Rhythmik, Schlagtechnik und Taktgefühl. Dies kann dann am Lagerfeuer, zu Hause, an Geburtstagen, bei Feiern usw. umgesetzt werden. Um Fortschritte zu erzielen, ist regelmäßiges Üben zu Hause erforderlich.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre

SP20802: Fortgeschrittenkurs

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
20:00-21:00 Uhr

Liedbegleitung auf der Ukulele

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die ohne Noten das Ukulelespielen erlernen möchten. Die Kursteilnehmenden lernen einfache Grundgriffe in Verbindung mit bekannten Songs, dazu Rhythmik, Schlagtechnik und Taktgefühl. Dies kann dann am Lagerfeuer, zu Hause, an Geburtstagen, Feiern usw. umgesetzt werden. Um Fortschritte zu erzielen, ist regelmäßiges Üben zu Hause erforderlich.

Bitte mitbringen: Ukulele

SP20804: Einsteigerkurs

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
18:45-19:45 Uhr

Für beide Kurse gilt:

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 208
Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Inklusiver Veeh-Harfen-Kurs

Musik erleben leicht gemacht

Erleben Sie die Freude am Musizieren mit der Veeh-Harfe, auch bekannt als Zauberharfe! Dieses einfache Saiteninstrument, ähnlich der Tischzither, ermöglicht Ihnen das Musizieren ohne Vorkenntnisse: Ein Notenblatt wird unter die Saiten gelegt, und schon können Sie loslegen. In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam bekannte Melodien. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich – die Veeh-Harfe lädt alle ein, Musik in entspannter Atmosphäre zu genießen. Ideal auch für Senioren und Menschen mit Handicap. Bringen Sie Ihr eigenes Instrument mit oder nutzen Sie eine Leiharfe des Kursleiters.



Foto: privat

SP20806B: Einstiegskurs

4 mal dienstags, ab Di, 03.06.25, 10:30-11:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Jürgen Jäger
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

Inklusiver Trommelkurs für alle – mit und ohne Behinderung

Wir spielen auf Djemben, traditionellen afrikanischen Handtrommeln. Wir schlagen sie mit den Händen an, um kraftvolle Rhythmen zu erzeugen. Das Trommeln fördert nicht nur unsere Beweglichkeit und Koordination, sondern schenkt uns ein Gefühl für Rhythmus und unterstützt unsere Konzentration. Dieser Kurs lädt dazu ein, kreativ zu werden, Gefühle auszudrücken und überschüssige Energie spielerisch zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht nötig – jede/r ist willkommen.

SP20809B

4 mal dienstags, ab Di, 03.06.25, 11:45-12:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Jürgen Jäger
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

Tanz

Kreativer Tanz zur Selbstentfaltung

Man ist nie zu alt, um zu tanzen, aber man wird alt, wenn man nicht mehr tanzt. Kreativer Tanz bedeutet, von innen heraus und ohne vorgegebene Choreographie zu tanzen. Dabei entwickelt sich der eigene Tanzstil wie von selbst und mit ihm das Gefühl von Freiheit und Kraft. Tiefe Entspannung stärkt das Bewusstsein des inneren Wertes und der Lebenslust. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Decke, leichte Kleidung, Getränk



Foto: pixabay

SP20912

8 mal, 14-tägig freitags, ab Fr, 14.03.25
19:30-21:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Sonia Schäfer
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Die Tänze Griechenlands

Erleben Sie die faszinierende Welt griechischer Tänze. Entdecken Sie einfache, mitreißende Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands, von den dynamischen Rhythmen Kretas bis zu den eleganten Bewegungen Nordgriechenlands. Jeder Tanz erzählt eine eigene Geschichte und bringt Ihnen die kulturelle Vielfalt des Landes näher. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Rhythmen und die Klänge traditioneller Instrumente wie der Lyra, Bouzouki und dem Trommelspiel.

SP20913: für Teilnehmende ohne oder mit Vorkenntnissen

Sa, 24.05.2025, 16:00-19:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Maria Plewe
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Unterhaltung

„Das Tante-Gertrud-Syndrom“

Oder: lachen fürs Wohlbefinden

Lachen ist gesund. Beim Lachen werden vom Kopf bis zum Bauch rund 300 Muskeln angespannt. Beim Lachen nimmt die Lunge viel Luft auf. Der Stoffwechsel wird angeregt. Der Stresspegel sinkt und der Hormonschub bringt Glücksgefühle. Lachen verstärkt positives Denken und hilft gegen Depressionen. Der sog. Galgenhumor lässt uns gelassener mit einer schwierigen Situation fertig werden. Herzhaftes Lachen hat einen ähnlichen Effekt auf den Körper wie ein halbstündiger Dauerlauf. Lachen ist ansteckend. Vergessen Sie an diesem Abend einmal den Alltag und trainieren Sie Ihre Lachmuskeln.



Foto: privat

SP20301BT

Do, 10.07.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Von und mit Jürgen W. Goldfuß, Autor und Humorist
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gesundheit

Akupressur-Punkte klopfen und halten

Erleben Sie, wie Klopftechniken Ihr Wohlbefinden fördern und gezielte Unterstützung für Körper und Psyche bieten können! Sie lernen, wie Sie durch einfache Klopfmethoden Stress reduzieren, emotionale Balance fördern und alltägliche Herausforderungen gelassener meistern. Dabei steht auch die Anwendung bei Ihren Kindern im Fokus – stärken Sie sie durch sanfte, praktische Techniken im Umgang mit Angst, Unruhe und anderen Belastungen. Lernen Sie eine effektive Selbsthilfe-Methode kennen, die Ihnen und Ihrer Familie zu mehr innerer Ruhe und Wohlbefinden verhilft.

SP30013: Abendseminar

Do, 13.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referentin: Christina Saupp, Heilpraktikerin, Krankenschwester Intensivpflege
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Entspannung

Entspannung trifft Makramee

Du liebst Kreativität und Entspannung? Du bist offen für neue Wege, Dich zu entspannen und kreativ zu werden? Dann heißen wir Dich herzlich willkommen in unserem Workshop. Hier kannst Du abschalten, zur Ruhe kommen und neue Methoden zur Entspannung, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und andere Entspannungsverfahren kennenlernen. Spüre nach während eines kreativen Angebots mit der Makramee-Technik. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: kleine Stärkung und Getränk

SP20518: Kreativ-Workshop

Fr, 11.04.2025, 16:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Martina Sommnitz, Entspannungstherapeutin, Tamara Semke
Gebühr: 30,00 €, Mitglieder: 27,00 €

NEU Yoga

In diesem Yoga Workshop für Geübte und weniger Geübte erhalten die Teilnehmer eine umfassende Einführung in die Grundlagen des Yoga. Der Fokus eines solchen Workshops liegt auf den Basiselementen: Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Auch Übungen wie „Die 5 Tibeter“ sowie das „Yin Yoga“ werden gelegentlich praktiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke

SP30110

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
19:00-20:15 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Yoga - Moderne & Tradition

Spüre den Flow, lass den Alltag für einen Moment außen vor, gib Dich Deiner Kraft und Bewegung hin. Komm auf Deine Matte, erfahre Deine Kraft und Energie neu. Durchlaufe die Asanas (Yogapositionen) die Deinen Körper stärken und Deinen Geist zur Ruhe bringen. Geübt wird barfuß.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yogamatte und Decke



Foto: pixabay

SP30111

13 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25
19:30-20:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Christel Rehhorn
Gebühr: 87,00 €, Mitglieder: 82,00 €

Tipp

Stress und warum „der Krampf dagegen“ versagt

Seite 63

Flow as you are!**Vinyasa-Yoga**

Yoga ist das perfekte Werkzeug, um den Körper und den Geist zu verstehen, zu trainieren und zu disziplinieren, aber auch eine Möglichkeit, sich spirituell weiterzuentwickeln oder einfach nur die Freude und das Glück zu spüren, die Yoga mit sich bringt. Der Kurs findet im zeitgemäßen Vinyasa-Stil statt, der Tradition und Moderne verbindet. Daher sind Pranayama (Atemübungen) und Meditation fester Bestandteil der Yogapraxis. Wir üben uns in Achtsamkeit und in Gelassenheit. Wir nutzen die Matte, um uns zu spüren und Kraft zu tanken. Die Yang- sowie die Yin-Energie wird aktiviert, das schafft Balance! JUST BE YOURSELF!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yogamatte, evtl. warme Socken und eine Decke

SP30112

10 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

19:45-21:00 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Christel Rehorn

Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

Faszien-Yoga

Im Faszien-Yoga entsteht aus der fließenden Abfolge verschiedener Asanas mittels Dehnungen, Drehungen sowie Feder- und Schwungbewegungen ein dynamisches Trainingsprogramm für das Bindegewebe (Faszien). Die Stimulierung und Stärkung der Faszien hilft muskuläre Verspannungen zu lösen und somit Haltungs- und Verspannungsschmerzen zu lindern.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Getränk

SP30113

10 mal montags, ab Mo, 24.02.25

16:30-17:30 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Yvonne Degaetano

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Freies Atmen und neue Perspektiven

Die Entwicklung eines freien fließenden Atmens kann mit Hilfe von Bewegungen aus dem Yoga angeregt werden. Meditative Inhalte unterstützen den damit verbundenen Entspannungs- und Loslöseprozess. Der Blick weitet sich zu neuen Perspektiven. Einige Zusammenhänge dazu werden dargestellt. Auch werden wir an diesem Vormittag leichte Übungen praktizieren, die das Verständnis für das Thema vertiefen helfen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Foto: Adobe Stock

SP30114: Workshop

Sa, 05.04.2025, 09:30-11:30 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Franz Stettwieser

Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

Anmeldung erforderlich

Yoga - ein Weg zu neuem Selbstvertrauen

Ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt sich dort, wo der Mensch konkrete Inhalte pflegt und wo er sich gut in Beziehung bringt. Yogaübungen können wertvolle Inhalte sein und Impulse geben. Im aktiven und konzentrierten Üben entfalten sich bald neue Fähigkeiten, z.B. Beweglichkeit und Stabilität, Klarheit im Denken, Empfindungsweite und Willenskraft - notwendige Fähigkeiten, um die Immunkraft zu unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke oder Yogamatte

SP30116

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

17:15-18:45 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Franz Stettwieser

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Yoga für Schwangere

Ziel ist es, mit speziellen Körperhaltungen (Asanas) die Veränderung im Körper zu begleiten, typischen Schwangerschafts-

problemen wie etwa Rückenbeschwerden vorzubeugen, Atem- und Entspannungstechniken für eine leichtere Geburt zu er-

lernen. Die Yogaübungen wie auch die Entspannungstechniken führen Sie in ein „SEIN“ jenseits von Leistungsdruck und Stress, Sie können das Loslassen üben, das während der Geburt von großem Nutzen sein kann.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte

SP30118

7 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

17:00-18:15 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Anke Follmer

Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €



Foto: Adobe Stock

NEU Stärke Deine weibliche Energie mit Yoga

Unterstützung der Hormonalbalance - ein Programm für Frauen vor, in und nach der Menopause. Die angewendete Übungsreihe wirkt unterstützend bei den Beschwerden, die mit hormonellen Veränderungen verbunden sind.

Bei regelmäßigem Üben werden über die Vorstellungskraft die Selbstheilungskräfte aktiviert, Organe und Drüsen stimuliert und die Energien im Körper mobilisiert. Man lernt die körperlichen, geistigen und emotionalen Auswirkungen besser anzunehmen und entspannter durch diese Lebensphase zu gehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Kissen und eine Decke

SP30121

15 mal montags, ab Mo, 17.02.25, 20:15-21:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Claudia Pill-Olaru

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Yoga für die Frau ab 60

Für alle Frauen ab 60 Jahren, die in entspannter Atmosphäre Yoga praktizieren möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, kleines Sitzkissen, rutschfeste und warme Socken

SP30122Q

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

08:45-10:15 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Anna Maria Lehner

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Yoga für ältere Menschen

Yoga kann auch sehr gut und erfolgreich von älteren Personen praktiziert werden. Die Körperübungen (asana) werden dazu auf angemessene Weise und entsprechend der Beweglichkeit variiert. Indem die Körperübungen sehr praktisch und bildhaft angeleitet werden, bleibt das Üben lebendig und überfordert nicht. Die mentale Vorstellungskraft wird gerade dadurch angeregt und die Empfindungen für Körper, Raum und Atem weiten sich. Nicht zuletzt werden auch der Wille und die innere Aktivität gestärkt. Als Folge stellt sich eine Belebung und bessere Regenerationskraft des Körpers und der Psyche ein.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Fitnessniveau: leicht, bei Bedarf können die Übungen auf einem Stuhl durchgeführt werden.

SP30123Q: Minigruppe

13 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

11:00-12:00 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Franz Stettwieser

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Qigong am Morgen

Qigong ist als Übungssystem vier bis fünf Jahrtausende alt und umfasst heute hunderte von Spielarten. In all diesen Spielarten geht es darum, mit Hilfe von Atemübungen, von Bewegungen und von Konzentrationsaufgaben das Qi (unsere Lebensenergie) so zu beeinflussen, dass wir länger gesund und ausgeglichen leben können. Die verschiedenen Übungen dienen dabei bestimmten Zielen, sie verbessern z.B. den Kreislauf, die Atmung, die Verdauung, das emotionale Gleichgewicht, die Konzentrationsfähigkeit, sie kräftigen Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen und Gelenke.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken bzw. glatte Hallensportschuhe

SP30134: für Einsteiger/innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

14 mal freitags, ab Fr, 14.03.25

09:00-10:15 Uhr

SP30135: für Einsteiger/innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

14 mal freitags, ab Fr, 14.03.25

10:30-11:45 Uhr

Für beide Kurse gilt:

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Lichan Zhu

Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Qigong am Abend

Qigong ist als Übungssystem vier bis fünf Jahrtausende alt und umfasst heute hunderte von Spielarten. In all diesen Spielarten geht es darum, mit Hilfe von Atemübungen, von Bewegungen und von Konzentrationsaufgaben das Qi (unsere Lebensenergie) so zu beeinflussen, dass wir länger gesund und ausgeglichen leben können. Die verschiedenen Übungen dienen dabei bestimmten Zielen, sie verbessern z.B. den Kreislauf, die Atmung, die Verdauung, das emotionale Gleichgewicht, die Konzentrationsfähigkeit, sie kräftigen Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen und Gelenke.

SP30137: für Einsteiger/innen

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
18:00-19:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Fitness

Aktiv in der Mittagspause

Für Frauen

Sie kräftigen Ihre Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Verbunden mit Koordinations- und Haltungstraining können muskuläre Verspannungen gelöst bzw. Beschwerden vermieden werden.

Bitte mitbringen: Isomatte (oder Decke), ein Handtuch und bequeme Kleidung

SP30201

15 mal montags, ab Mo, 10.03.25
12:15-13:15 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Katalin Agnecz
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Selbstverteidigung für Frauen

Verbale und körperliche Gewalt oder Aggression können Unsicherheit, Angst oder Stress, psychische Belastung oder Trauma auslösen. Um mehr Selbstsicherheit zu gewinnen, werden durch Simulationen einige einfache und effektive Techniken aus verschiedenen Selbstverteidigungssystemen geübt. Es werden mentale und körperliche Fähigkeiten trainiert, einfache Möglichkeiten gezeigt und geübt, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu gewinnen. Dieser Kurs richtet sich besonders an Frauen und Mädchen ab 16 Jahren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikschuhe und ein großes Handtuch

SP30207

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
20:15-21:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €



Foto: pixabay

Bauch und Rücken Fit

Starke Bauchmuskeln sind nicht nur optisch ansprechend. Sie sind auch wichtig, wenn es um eine gute Haltung und einen gesunden Rücken geht. Wir trainieren Bauch und Rückenmuskeln und sorgen so für eine Kräftigung der Körpermitte um möglichen Beschwerden vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch

SP30210

15 mal montags, ab Mo, 17.02.25
18:00-18:45 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Fitness & More Mix

Durch abwechslungsreiche und gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden sowohl der Rücken gestärkt als auch Bauch, Po und Beine gestrafft. Vorhandene Spannungen werden abgebaut und damit wird Rückenbeschwerden entgegengewirkt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch

SP30211

15 mal montags, ab Mo, 17.02.25
19:00-20:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: AdobeStock

Fitnessgymnastik mit Musik

Durch abwechslungsreiche und gezielte Koordinations-, Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Muskulatur gekräftigt, gelockert und gedehnt. Vorhandene Spannungen können abgebaut und möglichen Beschwerden kann vorgebeugt werden. Ein ausgiebiger Stretching- und Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk

SP30213

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
08:30-09:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Heide Lange
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Energie durch Bewegung und Entspannung

Durch eine Ausgewogenheit von Bewegung und Entspannung soll dieser Kurs dazu dienen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen stärken den Körper. Verschiedene Entspannungstechniken helfen dabei, neue Energie und Kraft zu tanken und Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: Handtuch und Kissen (falls vorhanden Meditationskissen)

SP30214

10 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
11:00-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Step Workout

Mit dem Step-Board werden gleichermaßen Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Durch regelmäßiges Training werden Kondition, Muskelfunktion und -struktur verbessert, körperliche Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden werden erhöht.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung und Getränk

SP30219

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
19:15-20:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €



Foto: AdobeStock

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszene zusammensetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk und Handtuch

SP30222

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
17:45-18:45 Uhr

SP30225

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
19:00-20:00 Uhr

SP30227

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
18:30-19:30 Uhr

Für alle drei Kurse gilt:

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia-Lucia Merkt
Gebühr: 81,00 €, Mitglieder: 76,00 €

Latino-Fitness

Möchten Sie sich mit tanzenden Übungen im Rhythmus lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Bachata, Merengue, Cumbia und anderen lateinamerikanischen Rhythmen fit halten? Kommen Sie und entdecken Sie diese neue Fitness im Stil von Zumba. Wir tanzen, lachen und schwitzen die Stunde weg.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, ein Handtuch und Getränk

SP30229

11 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
17:20-18:20 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Maritza Bustamante Bustamante
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Jumping mit Rebound-Schuhen

Mit speziellen, gefederten Rebound-Schuhen wird im Training ein „Trampoliner-Effekt“ erzielt.

Das dynamische und motivierende Training schont Gelenke und

Wirbelsäule, fördert die Ausdauer, beansprucht alle Muskeln und verbessert

zusätzlich Koordination und Haltung. Rebound Schuhe können im Kurs gegen eine Leihgebühr von 5,00 € / Termin ausgeliehen werden (bei der Kursleiterin zu bezahlen). Bitte bei der Anmeldung Schuhgröße und Körpergewicht angeben.

SP30226

15 mal dienstags, ab Di, 11.03.25, 19:40-20:40 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Claudia-Lucia Merkt

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: privat

Pilates

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte

SP30230

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25, 20:30-21:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Angela Böck

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

SP30231: Pilates in der Mittagspause

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25, 12:15-13:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Angela Böck

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Pilates trifft Yoga

Yoga konzentriert sich auf bewusste Atmung, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit. Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Die Bewegungen beim Pilates werden langsam und harmonisch ausgeführt. Auf diese Weise ist Pilates sehr gelenkschonend. Das Konzept verbindet körper- und mentalorientierte Übungen, die zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk

SP30232

10 mal montags, ab Mo, 24.02.25

15:15-16:15 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Yvonne Degaetano

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €



Foto: AdobeStock

Körperwerker

Körperwerker: Eine höchst effiziente Mischung aus Pilates, Yoga, Core- & Planktraining. Eine gezielte, abgestimmte Atmung macht die Übungen noch effizienter. Das Training für Geist und Körper - denn der Körper kann nur so viel, wie der Geist zulässt. Muskelmasse bauen wir schnell mit Widerständen auf - der Körper selbst dient als Trainingswiderstand. Mit Sequenzen aus Yoga und Pilates verfeinern wir das Trainingsprogramm und bringen uns in die richtige Balance.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke

SP30233

13 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25

17:45-19:00 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Christel Rehorn

Gebühr: 87,00 €, Mitglieder: 82,00 €

Power-Intervalltraining - Tabata Workout

Mach Dich bereit für ein Workout, das Deinen Puls in Schwung und Dich ordentlich ins Schwitzen bringt. Bei unserem Intervalltraining erwartet Dich eine kraftvolle Mischung aus kurzen, intensiven Übungsphasen (wie Kniebeugen, Liegestütze oder Step-Board-Übungen) und aktiven Erholungspausen. Die Belastungspausen sind kürzer als die Trainingsphasen – so wird Dein Körper gefordert und die Übungen mit jeder Runde herausfordernder. Unterstützt von motivierender, rhythmischer Musik verbrennst Du nicht nur effektiv Kalorien, sondern trainierst auch Deinen gesamten Körper und kannst energiegeladener ins Wochenende durchstarten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

SP30234

15 mal freitags, ab Fr, 14.03.25

17:00-18:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Maria Plewe

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

SP30235: Fit in die Sommerferien mit Tabata Workout

5 mal montags, ab Mo, 23.06.25

16:30-17:30 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Maria Plewe

Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen bauen vorhandene Spannungen im Rücken ab und beugen möglichen Beschwerden vor. Es wird gezeigt, wie man die Wirbelsäule schonend und entlastet. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.

Bitte mitbringen: 1-2 Decken bzw. Matte, Gymnastikanzug und -schuhe

SP30240: für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25

08:45-09:45 Uhr

Leitung: Angela Böck

SP30246: für Einsteiger/innen und Wieder-einsteiger/innen

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

18:30-19:30 Uhr

Leitung: Jacqueline Rompf, Physiotherapeutin

Für beide Kurse gilt

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Mobil und beweglich im Alltag Ü 60

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt das Herz-Kreislaufsystem, stabilisiert den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und beugt unter anderem Herzerkrankungen und Osteoporose vor. Bewegung hilft mobil und beweglich zu bleiben. Nach einem lockeren Aufwärmteil folgen Dehn- und Kräftigungsübungen für Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Beckenboden, Po und Beine.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Gymnastikmatte

SP30242Q

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25, 09:45-10:45 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Claudia Pill-Olaru

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Funktionelle Gymnastik für sie und ihn

Durch abwechslungsreiche und gezielte Koordinations-, Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Muskulatur gekräftigt, gelockert und gedehnt. Vorhandene Spannungen können abgebaut und möglichen Beschwerden kann vorgebeugt werden. Ein ausgiebiger Stretching- und Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk

SP30247

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

08:30-09:30 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Heide Lange

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Fit und gesund

Ein ganzheitliches Training mit Musik für alle, die Ihre Fitness und Beweglichkeit erhalten und verbessern wollen. Nach einem lockeren Aufwärmteil folgen Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Beckenboden, Po und Beine. Eine Entspannung rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte

SP30248

13 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

08:45-10:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Gisela Riess

Gebühr: 87,00 €, Mitglieder: 82,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

„Walk it“ Bewegung mit Spaß und Musik

„Walk it“ ist ein sanftes Indoor-Cardio-Training. Es werden anders als beim "Walking" keine Stöcke benötigt und es muss auch keine Wegstrecke zurückgelegt werden. Rhythmische Musik hebt die Stimmung und man bewegt sich dazu in unterschiedlichem Tempo mit verschiedenen Schrittfolgen auf der Stelle. Diese Sportart ist gut für den sportlichen Einstieg und auch für Menschen mit Vorerkrankungen geeignet. Die Intensität des Workouts ist dabei individuell abzustimmen. Freuen Sie sich auf ein Gute-Laune-Training mit Musik.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe und bequeme Kleidung

SP30249

12 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

17:30-18:15 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Ulrike Schlack

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Aqua-Fitness

Dieser Kurs eignet sich besonders für Aqua-Fitness-Anfänger und Wieder-einsteiger. Durch die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers ist dieses Training ausgesprochen gelenkschonend und macht es für alle Altersgruppen zu einem effektiven Ganzkörpertraining, das durch den Einsatz von flotter Musik und unterschiedlichen Geräten noch eine Menge Spaß garantiert. Hinweis: Wer einen Kurstermin nicht wahrnehmen kann, kann eine Ersatzperson in den Kurs schicken. Eine Rückzahlung des Eintrittsgeldes ist nicht möglich.



Foto: AdobeStock

SP30277

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25, 18:45-19:45 Uhr

Schillerschule, Schillerstr. 20, Schwimmbad

Leitung: Britta Hermle

Gebühr: 84,00 €, Mitglieder: 79,00 €

inkl. Eintritt ins Bad

Kulinarik

Pfannen-Gerichte - schnell und unkompliziert

Keine Lust auf stundenlanges Kochen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Gemeinsam zaubern wir leckere Pfannengerichte, die im Handumdrehen gelingen und perfekt für den Alltag oder als praktische Büromahlzeit geeignet sind. Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 10,00 € pro Termin sind beim Kursleiter zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

SP30734

Di, 25.03.2025, 19:00-22:00 Uhr

Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)

Leitung: Christoph Hohner, Koch

Gebühr: 22,00 €, Mitglieder: 20,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 18.03.25

„In cucina con Cettina“ Inklusiver Kochkurs mit italienischem Flair

„Mit dem Kochen ist es wie mit der Liebe. Man sollte es mit Hingabe und eigener Kreativität angehen!“ An diesem Abend erwartet die leidenschaftlich kochenden Teilnehmenden ein italienischer Abend mit viel Geschmack und purem Genuss, wie bei Mamma. Wir kochen ein 4-Gänge-Menü, mit typischen italienischen Rezepten. Dabei lernen wir woher die Rezepte stammen und ganz nebenbei auch Kultur sowie ein paar Wörter. Mit italienischem Flair beenden wir den Abend beim gemeinsamen Genießen unseres Menüs. Der Kurs ist auch für Menschen, die sich vegetarisch oder halal ernähren geeignet. Die Kosten für Zutaten betragen pro Person ca. 18,00 € und sind bei der Kursleiterin zu zahlen.



Foto: privat

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze und gute Laune

SP30713B

Fr, 04.04.2025, 17:00-21:00 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 28.03.25

SP30714B

Fr, 28.03.2025, 17:00-21:00 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 21.03.25

Für beide Kurse gilt:

Erwin-Teufel-Schule, Alleenstr. 40, Küche

Leitung: Cettina Bett

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Türkische Küche

Es werden türkische Speisen zubereitet sowie die Besonderheiten der türkischen Küche vermittelt. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 - 15,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

SP30733

Di, 08.04.2025, 19:00-22:00 Uhr

Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)

Leitung: Fadime Sentürk

Gebühr: 22,00 €, Mitglieder: 20,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 01.04.25

Bier selber brauen

„Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen.“ In diesem Kurs brauen wir das Bier selber und beginnen mit dem Malzsproten. Dabei gibt es grundlegende Informationen und Tipps zum Bierbrauen. Auch für kleine Snacks beim Verkosten unterschiedlicher Biersorten ist gesorgt. Schriftliche Unterlagen für das Nachbrauen zuhause sind inbegriffen. Am Ende des Kurses nehmen die Teilnehmenden jeweils 2 bis 3 Liter Würze mit nach Hause und können nach 3 bis 6 Wochen ihr selbst gebrautes Bier genießen. Materialkosten (18,00 €) sind beim Kursleiter zu entrichten.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: ein lebensmittelechtes, verschließbares Gefäß mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen

SP30768

Sa, 07.06.2025, 14:00-20:00 Uhr

Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)

Leitung: Peter Görsch, IHK zertifizierter Heimbrauer

Gebühr: 43,00 €, Mitglieder: 39,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 31.05.25

Sprachen

Hinweis zum Lehrbuchkauf

Das Lehrbuch ist in der Gebühr nicht enthalten und muss selbst erworben werden. Wir empfehlen, vor dem Kauf den ersten Kurstermin abzuwarten.

Sprachkursberatung

Wir wollen, dass Sie im richtigen Kurs sitzen. Wenn Sie nicht wissen, welcher dies ist, beraten wir Sie gerne.

Service

Kostenlose und unverbindliche Beratung

nach telefonischer Vereinbarung Tel.:

07424/92172 in der vhs-Geschäftsstelle,

Marktplatz 19/1, Spaichingen.

Alternativ können Sie Ihre Vorkenntnisse auch kostenlos online testen: www.sprachtest.de.

Deutsch als Fremdsprache



Deutsch Niveau A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8

SP40400: ab Lektion 1

30 mal ab Mo., 24.02.2025, 18:30-20:00 Uhr

2 x wöchentlich: montags und mittwochs

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 226

Leitung: Uwe Lott

Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5

SP40402: ab Lektion 8

30 mal ab Mo., 10.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

2 x wöchentlich: montags und mittwochs

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 207

(Glaskasten)

Leitung: Hasna Grau

Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau A2.1

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501083-2

SP40411: Fortsetzungskurs ab Lektion 6

12 mal samstags, ab Sa, 22.02.25, 09:00-12:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1

Leitung: Gabi Schilling

Gebühr: 183,00 €, Mitglieder: 178,00 €

Gruppengrößen und Gebühren für Kurse in Deutsch als Fremdsprache

Abendkurse mit 90 Minuten pro Kurstermin						Samstagskurse mit 240 Minuten pro Kurstermin					
		Anzahl Termine & Gebühr*						Anzahl Termine & Gebühr*			
Gruppengröße	Teilnehmerzahl	30	24	20	16	Gruppengröße	Teilnehmerzahl	15	12	10	8
Standardgruppe	13-16	185,00 €	–	–	–	Standardgruppe	13-16	230,00 €	185,00 €	–	–
Kleingruppe	7-12	227,00 €	183,00 €	–	–	Kleingruppe	7-12	283,00 €	227,00 €	–	–
Minigruppe	5-6	323,00 €	260,00 €	217,00 €	175,00 €	Minigruppe	5-6	403,00 €	323,00 €	270,00 €	217,00 €

Gruppengrößen und Gebühren für alle anderen Fremdsprachen

		Anzahl Termine mit 90 Minuten & Gebühr*					
Gruppengröße	Teilnehmerzahl	15	14	13	12	11	10
Standardgruppe	11-16	95,00 €	89,00 €	83,00 €	77,00 €	71,00 €	65,00 €
Kleingruppe	7-10	116,00 €	109,00 €	102,00 €	94,00 €	87,00 €	79,00 €
Minigruppe	5-6	164,00 €	154,00 €	143,00 €	133,00 €	122,00 €	111,00 €

* Für vhs-Mitglieder reduziert sich die angegebene Gebühr um 5,00 €

Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Seite 111

Für beruflich oder fachsprachlich orientierte Sprachkurse gelten gesonderte Tarife.

Deutsch Niveau A2.2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801083-9

SP40412: ab Lektion 8, Abendkurs

30 mal ab Di., 11.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 226
Leitung: Sviatlana Jarmolaviciene
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B1.1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501085-6

SP40414: Fortsetzungskurs ab Lektion 2

30 mal ab Mo., 24.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 136 EG
Neubau
Leitung: Katharina Debler
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B2.1

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0

SP40430W: ab Lektion 1

30 mal ab Do., 20.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
live-online zu Hause
Leitung: Kathrin Bächler
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

SP40431: ab Lektion 1, Intensivkurs am Samstag

15 mal samstags, ab Sa, 01.03.25, 09:00-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Franziska Martin
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Bitte beachten: Z.T. finden Kurstermine in den Ferien statt.

Englisch



Foto: pixabay

Englisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Headway Beginner, Student's Book with Online Practice, 5th Edition, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452392-9

SP40630: ab Lektion 1

12 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
08:45-10:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Englisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway Beginner, Student's Book with Online Practice, 5th Edition, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452392-9

SP40631: ab Lektion 7

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
18:40-20:10 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Englisch Niveau A2.1

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway, Elementary, 5th edition, Oxford University Press, Student's Book, ISBN 978-0-19-452423-0

SP40640: ab Lektion 1

12 mal samstags, ab Sa, 22.02.25, 10:00-11:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Englisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway 5th edition, Pre-intermediate, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452769-9

Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf B1 Niveau. Der Grundwortschatz und elementare Grammatikstrukturen werden zunehmend erweitert und in kommunikativer Form angewendet.

SP40656: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
18:30-20:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 137 EG
Neubau
Leitung: Nicolay Nowak
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Easy Conversation B1

Im Mittelpunkt stehen das freie Sprechen über aktuelle Themen und die Erweiterung des Wortschatzes. Grammatikkenntnisse werden bedarfsgerecht vertieft. Voraussetzung: mind. solide Grundkenntnisse der englischen Sprache.

SP40659

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
10:00-11:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Marion Krumbacher
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Sprachkursleitende gesucht!

Wir suchen engagierte Kursleitungen für unsere Fremdsprachkurse: z.B. Deutsch, Italienisch, Französisch, Schwedisch, Thailändisch, Japanisch usw.
Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail oder rufen Sie uns an!

Kontakt:
info@vhs-tuttlingen.de
Tel: 07461 / 9691 - 0



Foto: Adobe Stock



American English



Conversational American English B1/B2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Hello everyone! My name is Timothy Schumacher and I moved to Germany from Texas in 2022 to pursue my masters degree. I am offering a course for individuals interested in improving their conversational American English, and in English language study, American culture and history.

SP40661

10 mal donnerstags, ab Do, 20.03.25
17:15-18:45 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1

Leitung: Timothy Schumacher

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Französisch



Französisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chapeau ! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5

Dieser Kurs mit landeskundlichen Informationen legt besonderen Wert auf Hörverstehen, Aussprache und mündliche Interaktion in einer kleinen Gruppe. Zur Vertiefung des Gelernten werden auch Lernlieder und Videos eingesetzt.

SP40809W: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25, 19:00-20:30 Uhr
live-online zu Hause

Leitung: Kathrin Bächler

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

SP40812: ab Lektion 5

12 mal dienstags, ab Di, 18.02.25, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 136 EG
Neubau

Minigruppe

Leitung: Nathalie Weidner

Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Reprise B1/B2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

SP40836

15 mal freitags, ab Fr, 21.02.25, 09:30-11:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1

Leitung: Annie Mühleck

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch



Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

SP40910: ab Lektion 1

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25, 17:00-18:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,
Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Denisa Tahiri

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A2, Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005449-4

In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen auszudrücken. In zwölf praxisorientierten Lektionen, mit einem Minimum an Grammatik und Theorie, werden alle wichtigen Redewendungen trainiert. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden ist es ein unterhaltsamer Einstieg in die italienische Sprache. Nebenbei gibt es interessante Einblicke in die italienische Alltagskultur.

SP40911: Fortsetzungskurs ab Lektion 3

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25

18:30-20:00 Uhr

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 237

Leitung: Gabi Schilling

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch



Spanisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4

SP42201: ab Lektion 1

15 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

18:00-19:30 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,

Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Carlos Andrés Garcia Calderón

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4

SP42202: ab Lektion 7

12 mal donnerstags, ab Do, 20.03.25

18:00-19:30 Uhr

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 236

Leitung: Ximena Altamirano

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Spanisch 55 plus, Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Eñe A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7

SP42203: ab Lektion 6

11 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

15:45-17:15 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1

Leitung: Maritza Bustamante Bustamante

Gebühr: 87,00 €, Mitglieder: 82,00 €

Tipp

Spanische Abende mit „Sobremesa“ Spanischer Koch- und Konversationskurs

Di, 06.05.25, 18:30-21:45 Uhr Di, 13.05.25,
18:30-21:45 Uhr Löhrschule, Löhrrstraße 22

vhs in Trossingen, Seite 95

Conversación y lectura A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Curso de conversación fácil para participantes que quieren practicar el idioma y repasar la gramática del nivel A2, con ayuda de lecturas, películas, canciones y otros recursos didácticos.

SP42222

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25

18:30-20:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1

Leitung: Sandra Marquardt

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Conversación y lectura B2

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

SP42248

15 mal montags, ab Mo, 10.03.25

19:00-20:30 Uhr

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 225

Leitung: Irene Kaiser

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Türkisch



Türkisch A1

für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0

SP42401: Fortsetzungskurs ab Lektion 4

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

18:30-20:00 Uhr, Minigruppe

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 237

Leitung: Ahmet Halit Öngün

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Karriere & Beruf

Nebenberuflich selbstständig

Sie interessieren sich für die Möglichkeit einer Nebenerwerbstätigkeit? Da stellen sich z.B. folgende Fragen: Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wie können Anfängerfehler vermieden werden? Was muss dem Arbeitgeber mitgeteilt werden? Welche Schritte sind bei der Gründung zu beachten? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Was sind die Risiken und Chancen? Dieser Kurs unterstützt Sie mit praxisnahen Informationen auf Ihrem Weg zur Nebenerwerbsgründung. Weitere Themen sind: Gründungsphase, Gewerbeamte, Finanzamt, IHK, Handwerkskammer.

SP50007Wr

Di, 11.03.2025, 18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Jörg Scharnweber

Gebühr: 23,00 €

Das machen alle, aber keiner spricht offen darüber – die Werbung!

Wir ändern das und sprechen in diesem Seminar über die zentrale Frage: Wie mache ich gute Werbung für mein Unternehmen?

Gemeinsam werfen wir einen Blick hinter die Kulissen der B2B (Business-to-Business) und B2C (Business-to-Consumer) Werbewelt. Mit

praxisnahen Tipps, spannenden Beispielen und einer Portion Kreativität lernen Sie, wie Werbung authentisch, wirkungsvoll und zielgerichtet funktionieren kann. Wir sprechen über verschiedene Kanäle und smarte Werbe-Strategien.

SP50008W: Seminar in der Mittagspause

Di, 08.04.2025, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Mascha Schönhof

Gebühr: 20,00 €

LinkedIn Deep Dive - Wie die Plattform mir beruflich nutzen kann

LinkedIn ist weit mehr als eine Plattform für Karrierenetzwerke – sie bietet enorme Potenziale für Unternehmen und Mitarbeiter, sich professionell zu positionieren. In diesem Vertiefungsseminar sehen Sie, wie ein überzeugendes Profil aufgebaut wird, welche Inhalte wirklich zählen und wie Sie klare Ziele und Strategien für LinkedIn entwickeln. Erfahren Sie, wie Sie LinkedIn optimal für sich oder Ihr Unternehmen nutzen können, um neue Kontakte zu knüpfen, Sichtbarkeit zu schaffen und berufliche Chancen zu maximieren.



Foto: privat

SP50009W: Seminar in der Mittagspause

Di, 29.04.2025, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Mascha Schönhof

Gebühr: 20,00 €

Erfolgreich online zusammenarbeiten Meetings und digitale Zusammenarbeit professionell organisieren

In der heutigen Arbeitswelt ist digitale Zusammenarbeit nicht mehr wegzudenken. Doch wie können Sie sicherstellen, dass Ihre Online-Meetings effizient ablaufen und die Zusammenarbeit im virtuellen Raum reibungslos funktioniert? Dieses Kurzseminar in der Mittagspause bietet Ihnen praxisnahe Einblicke und Werkzeuge, um Ihre digitale Teamarbeit auf das nächste Level zu heben. Der Fokus liegt hierbei auf MS Teams und es wird die Einbindung von OneDrive und SharePoint in MS Teams erklärt.

Inhalte:

Effiziente Nutzung von MS Teams: Optimale Meeting-Struktur, Kommunikationsregeln und Teamkanäle.

Dokumentenmanagement mit OneDrive: Sicheres und effizientes Teilen und Bearbeiten von Dateien. Zusammenarbeit mit SharePoint: Gemeinsame Projektarbeit und Dokumentenorganisation auf professioneller Ebene.

Tipps und Tricks für digitale Meetings: Interaktive und produktive Online-Meetings gestalten.

SP50010W: Seminar in der Mittagspause

Mi, 26.02.2025, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Yalcin Altay

Gebühr: 20,00 €

Effizient arbeiten mit MS Office Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag

In unserem kompakten Kurzseminar in der Mittagspause lernen Sie praktische Tipps und nützliche Tricks, um die Microsoft Office-Tools Excel und PowerPoint produktiver zu nutzen. Von cleveren Tastenkombinationen über zeitsparende Funktionen bis hin zu fortgeschrittenen Features – wir zeigen Ihnen, wie Sie Routineaufgaben schneller erledigen, überzeugende Dokumente erstellen und Ihre Arbeitsabläufe optimieren. Inhalte: **Excel**: Smarte Tabellen, Formeln und Datenanalysen leicht gemacht. **PowerPoint**: Überzeugende Präsentationen im Handumdrehen



Foto: privat

SP50011W: Seminar in der Mittagspause

Mi, 12.03.2025, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Yalcin Altay

Gebühr: 20,00 €

Einstieg in KI: Wie Sie intelligente Technologien sinnvoll in Beruf und Alltag einsetzen

Ein praxisorientierter Überblick über die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

In diesem Kurzseminar erhalten Sie eine verständliche Einführung in die grundlegenden Konzepte der KI sowie praxisnahe Einblicke in ihre Einsatzmöglichkeiten. Wir zeigen Ihnen: Was KI ist und wie sie funktioniert? Welche Chancen und Herausforderungen sich aus ihrem Einsatz ergeben? Wie Sie KI-Tools gezielt für Ihre individuellen Bedürfnisse nutzen können. Ob im Büro, bei der Optimierung von Arbeitsprozessen oder im Alltag – entdecken Sie konkrete Anwendungsbeispiele und lernen Sie, wie Sie intelligente Technologien sinnvoll und effizient einsetzen. Das Seminar richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse und bietet Ihnen die perfekte Grundlage, um die Potenziale von KI selbstbewusst zu erschließen.

SP50012W: Seminar in der Mittagspause

Mi, 02.04.2025, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Yalcin Altay

Gebühr: 20,00 €

Medienkompetenz für Ältere

vhs-Service: Einzelsupport

Einzelschulungen durch qualifizierte Fachkräfte im Bereich digitaler Medien wie Mac-Rechner, Windows PC, iPhone/Smartphone, iPad/Tablet (Apple/Android).

Termin und Dauer sind individuell vereinbar.

Kosten: 60,00 € pro Zeitstunde, zzgl. Fahrtkosten (0,30 € pro km)

Informationen, Beratung und Anmeldung:
Tel: 07461/9691-16 oder
griesinger@vhs-tuttlingen.de



Foto: Adobe Stock



Vorlesestunden für Kinder

Spannende und lustige Geschichten stehen auf dem Programm dieser Vorlesestunden, bei denen die Kindergarten- und Grundschul Kinder auch basteln. Für beide Vorlesestunden ist eine Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin erforderlich. Der Kostenbeitrag von 1,00 € pro Vorlesestunde wird vor Ort bei der Kursleitung bezahlt.

Für beide Gruppen gilt:

Freitags 07.03.25, 04.04.25, 09.05.25, 04.07.25
Leitung: Rotraud Birnbreier, Ursula Schmid, Sonja Birnbreier
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

SP20106K: Für Grundschul Kinder (1.-2. Klasse)

Jeweils von 14:00-15:00 Uhr

SP20107K: Für Kindergarten Kinder (4-6 Jahre)

Jeweils 15:30-16:30 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen nur in der Stadtbücherei, Telefon 07424-501120 In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei

Kreatives Gestalten und Spielen

Dein eigenes kleines Kräuterbeet Duftende Kräuter für die Fensterbank

Kräuter duften herrlich, sind gesund und verleihen Gerichten das gewisse Etwas. Da sie wenig Platz brauchen, gestalten wir gemeinsam ein Kräuterbeet, das perfekt auf die Fensterbank passt. Wir werden verschiedene Kräuter kennenlernen und sie mit allen Sinnen erleben: Wie sehen sie aus, wie riechen und schmecken sie? Gemeinsam säen wir die Kräuter in unser Beet, das jedes Kind mit nach Hause nehmen kann. Alle Materialien sind vorhanden. Die Materialkosten von 5,00 € sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte tragt Kleidung, die schmutzig werden darf, und bringt etwas zu trinken mit.

SP20605K: Für Vorschul Kinder von 5 - 6 Jahren

Di, 01.04.2025, 14:30-16:30 Uhr

SP20606K: Für Grundschul Kinder von 7 - 10 Jahren

Di, 25.03.2025, 14:30-16:30 Uhr

Für beide Gruppen gilt:

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 16,00 €



Foto: privat



Häkeltkurs für Kinder

Ich häkle mir einen bunten Hut

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen des Häkelns: feste Maschen und Stäbchen. Mit diesen Techniken gestalten wir einen farbenfrohen Sommer-Schlapphut – ein tolles Projekt für den Einstieg! **Bitte mitbringen**, falls vorhanden: Häkelnadel der Stärke 4. Alternativ kann die Häkelnadel zusammen mit der Wolle am ersten Kurstermin bei der Kursleiterin erworben werden (Materialkosten ca. 5,00 €)

SP21306K: für Kinder von 8 bis 10 Jahre

3 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25, 14:30-16:00 Uhr
Minigruppe

Strick und Stick by Barbara, Vorgasse 5
Leitung: Barbara Susanne Böttcher
Gebühr: 37,00 €

Komm und spiel mit

Ein bewegter Nachmittag voller Spaß

Toben, rennen, spielen und jede Menge Spaß haben! Wir spielen eure Lieblingsspiele, lassen alte und fast vergessene Spiele aus Omas Zeiten wieder aufleben. Wir erfinden gemeinsam neue Spiele. Dabei stehen uns verschiedene Materialien wie das Schwungtuch, Bälle und vieles mehr zur Verfügung. Wir werden viel lachen und Bewegung und Freude haben! Bei schönem Wetter treffen wir uns am Eingang der Schillerschule, bei Regen im Sportraum der Volkshochschule am Marktplatz.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

SP30236K: für Vorschulkinder von 4 bis 7 Jahren
Mi, 04.06.2025, 14:00-16:00 Uhr

SP30237K: für Grundschul Kinder von 7 bis 10 Jahren

Mi, 25.06.2025, 14:00-16:00 Uhr

Für beide Gruppen gilt:

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 16,00 €

Küchenzauber

Osterbacken für Vorschulkinder

Wir backen zusammen leckere Ostermester und Osterkekse, lernen die benötigten Lebensmittel kennen und wie sie verarbeitet werden. Während die Leckereien im Ofen backen werden wir die Zeit nutzen und verschiedene Osterbräuche und ihre Herkunft erfahren. Je nach Laune können wir zusammen



Foto: pixabay

Ostereier-Mandalas malen, eine Mitmachgeschichte hören oder etwas basteln. **Bitte bringt Getränke, Schürzen und einen Behälter für eure Kostproben mit.** Die Lebensmittelkosten von ca. 2,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen. **Bitte beachten:** Eltern werden gebeten, uns bei der Anmeldung über Unverträglichkeiten zu informieren.

SP30732K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)

Di, 08.04.2025, 14:00-16:30 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 18,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 01.04.25

Kochspaß für Kinder

Nudeln selbst gemacht

In unserem Kinder-Kochkurs stellen wir verschiedene Nudelsorten selbst her, kochen sie gemeinsam und lassen sie uns natürlich schmecken. Dabei lernen wir die Zutaten kennen und erfahren, wie sie verarbeitet werden.

Außerdem entdecken wir, wie man Küchengeräte und -helfer richtig benutzt und werden zusammen einen leckeren und spaßigen Koch-Nachmittag verbringen.

Bitte beachten: Eltern werden gebeten, uns bei der Anmeldung über Unverträglichkeiten zu informieren.

Bitte mitbringen: Getränke, eine Schürze und einen Behälter für eure selbst gemachten Nudeln

SP30730K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)

Di, 18.02.2025, 14:00-16:30 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 11.02.25

SP30731K: Grundschul Kinder (7 bis 10 Jahre)

Di, 11.02.2025, 14:00-16:30 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 04.02.25

Für beide Gruppen gilt:

Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelkosten von ca. 2,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Obstspaß für kleine Genießer

Entdecke die fruchtige Welt

Süß, saftig und einfach lecker – Obst macht glücklich! In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam verschiedene saisonale Obstsorten und zaubern daraus fruchtige Leckereien, die wir natürlich auch zusammen vernaschen. Ob Schneiden, Pürieren oder Dekorieren – wir probieren verschiedene Zubereitungsarten aus und lernen spielerisch, wie man mit Küchengeräten sicher umgeht. Packt eure Schürzen ein, bringt etwas zu trinken und einen Behälter für eure kunterbunten fruchtigen Kreationen mit.

Bitte beachten: Eltern werden gebeten, uns bei der Anmeldung über Unverträglichkeiten zu informieren.

SP30735K: Grundschul Kinder (7 bis 10 Jahre)

Di, 15.07.2025, 14:00-16:30 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 08.07.25

SP30736K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)

Di, 22.07.2025, 14:00-16:30 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 15.07.25

Für beide Gruppen gilt:

Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelkosten von ca. 3,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Gemüse kann so lecker sein!

Entdeckt, wie köstlich und vielseitig Gemüse sein kann! Bei diesem kreativen und gesunden Kochspaß lernen wir verschiedene saisonale Gemüsesorten kennen und zaubern daraus gemeinsam leckere Gerichte, die wir natürlich auch zusammen genießen. Dabei probieren wir unterschiedliche Zubereitungsarten aus und üben den sicheren Umgang mit Küchenhelfern und -geräten.

Bitte beachten: Eltern werden gebeten, uns bei der Anmeldung über Unverträglichkeiten zu informieren

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und einen Behälter für eure Kostproben

SP30737K: Vorschulkinder (5-6 Jahre)

Di, 08.07.2025, 14:00-16:30 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 01.07.25

SP30738K: Grundschul Kinder (7-10 Jahre)

Di, 01.07.2025, 14:00-16:30 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 24.06.25

Für beide Gruppen gilt:

Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelkosten von ca. 3,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Tipp

Vegan Kochen leicht gemacht

vhs in Tuttlingen, Seite 39

Entspannung

Kinder-Yoga

Yoga ist nicht nur etwas für die Erwachsenen, sondern hat auch eine sehr positive Wirkung auf unsere Kinder. Neben der Verbesserung der Körperhaltung und der Koordination schult es auch die Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Ausdauer. Gleichzeitig macht es Spaß und bietet einen hervorragenden Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag. Unter anderem werden wir durch Bewegungsspiele, Körperhaltung (Asanas) und Atemübungen kindgerecht und altersentsprechend Yogaübungen erlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

SP30181K: für Vorschulkinder von 5 bis 6 Jahren

4 mal mittwochs, ab Mi, 07.05.25, 14:30-15:15 Uhr

SP30182K: für Grundschul Kinder von 7 bis 10 Jahren

4 mal mittwochs, ab Mi, 07.05.25, 15:30-16:15 Uhr

Für beide Gruppen gilt:

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 19,00 €



Foto: pixabay



Foto: pixabay

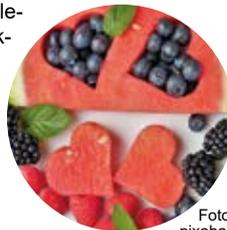


Foto: pixabay



Foto: pixabay

Mit Spaß lernen

Entdecke die Welt des „American English“



Für Jugendliche mit Grundkenntnissen der englischen Sprache

Habt ihr Lust, Englisch nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis zu lernen? Bei unserem „Conversational American English“-Kurs mit dem Muttersprachler Timothy Schumacher macht das Lernen richtig Spaß.



Foto: privat

What to expect? Interactive Sessions: Improve your speaking skills in small groups with fun topics like music, sports, and movies. Real-Life Scenarios: Learn how to chat like a native – from casual greetings to telling stories. Boost Confidence: Overcome your fear of speaking English in a friendly and supportive atmosphere.

Warum dieser Kurs? Für Jugendliche: Die perfekte Gelegenheit, Deine Sprachkenntnisse zu verbessern und mit Gleichaltrigen Spaß zu haben. Für Eltern: Ihr Kind entwickelt wichtige Kommunikationsfähigkeiten, die im Alltag und in der Schule nützlich sind.

SP40641J: von 12 bis 14 Jahren

10 mal freitags, ab Fr, 21.02.25

17:30-18:30 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1

Leitung: Timothy Schumacher

Gebühr: 56,00 €

Computerschreiben - 10-Fingersystem - ab Klasse 5

Schneller Erfolg mit multisensorischer Methode

Lehrbuch: 10 Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW

Mit dieser Lernmethode ist es möglich, bei entsprechendem Üben, die Tastatur des PCs in wenigen Stunden blind zu bedienen. Das Kernprinzip



Foto: AdobeStock

ist das ganzheitliche Lernen mittels kreativer Elemente wie Bilder, Sprache und Musik. Die Methode erfordert ein speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial, das vom Teilnehmenden selbst erworben und unbedingt zum ersten Termin mitgebracht werden muss. Zum Lehrmaterial gehört ein Arbeitsheft sowie eine Einzelplatzlizenz des Tastschreibtrainers (Download). Es kann beim Herdt-Verlag (Tel. 06135/9222-10 oder www.herdt.de) unter Angabe des Match-Codes 10FS2-SW bestellt werden.

Bitte mitbringen: Buntstifte

SP50406J: für Schüler/innen ab Klasse 5

4 mal freitags, ab Fr, 27.06.25

14:30-16:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Minigruppe

Leitung: Silke Johs

Gebühr: 43,00 €

Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen



Sie suchen einen Weiterbildungspartner für Ihr Unternehmen?

Wir bieten Ihnen:



Individuelles Sprachtraining

Sie benötigen rasch und zielgerichtet bestimmte Kenntnisse in einer Fremdsprache? Wir bieten individuelle Sprachkurse, die auf Sie bzw. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter maßgeschneidert sind.

Deutsch als Fremdsprache

Sie erkennen Zuwanderung als Chance für Ihre Mitarbeiterschaft? Wir bieten Ihnen Kurse inhouse oder in unseren Kursräumen an, um Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf das nächste Sprachniveau zu heben!



Englisch: Wirtschaftsenglisch und branchenspezifische Angebote

Sie bedienen internationale Märkte und wollen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter optimal darauf vorbereiten? Ihre Arbeitssprache ist Englisch und Sie wollen sicherstellen, dass alle vom selben sprechen? Wir bieten Intensivkurse und Dauerangebote, je nach Bedarf.



Wie begegnen Sie dem Fach- und Arbeitskräftemangel?

Profitieren Sie von unseren **Bewegungs- und Entspannungsangeboten**, die wir inhouse oder in unseren Räumen für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anbieten. Außerdem finden Sie bei uns Kreativ- und Kochkurse, sowie Schulungen **von Microsoft Office bis SAP und vielen weiteren EDV-Themen** – selbstverständlich auch als Firmenkurse buchbar.

Ob einmaliges Intensivtraining mit Teambuildingeffekt oder dauerhaftes Angebot zur Steigerung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter – sprechen Sie uns an, wir „stricken“ mit Ihnen das richtige Angebot!

Wir arbeiten mit erfahrenen Kursleiter/innen, Trainer/innen und Muttersprachler/innen, die wir ständig weiterqualifizieren.

Ihre Ansprechpartner:

Katharina Bartknecht

Fachbereichsleiterin Firmensprachkurse



Tel. 07461/9691-22

bartknecht@vhs-tuttlingen.de

Michael Postel

vhs-Leiter



Tel. 07461/9691-13

postel@vhs-tuttlingen.de

vhs in Trossingen

Jakob-Hohner-Platz 1
Friedensschule

Telefon 0 74 25 / 9 10 66

E-Mail trossingen@vhs-tuttlingen.de



Dr. Jens Kistenfeger
Leitung



Gabi Appenzeller
Verwaltung

Öffnungszeiten:

Mo	15:00-18:00 Uhr
Mi	09:30-12:30 Uhr
Do	14:00-17:00 Uhr
Fr	09:30-12:30 Uhr

Anmeldung - Auskünfte - Beratung

Geschäftsbedingungen auf Seite 4

Veranstaltungsorte:

vhs-Geschäftsstelle, Jakob-Hohner-Platz 1
Friedensschule-Sporthalle
Löhrschule, Löhrstr. 22
Musikschule, Löhrstraße 32
Hohner-Areal, Bau V, Hohnerstr. 4/1
Ganztagesgebäude der Löhr- und Rosen-
schule, Rosenstr. 2

Semesterthema

Philosophie als Weg zum glücklichen Leben?

Lebensglück bei den Stoikern und Epikureern

„Wir brauchen keine Götter und keine Philosophie, um unser Glück zu erreichen!“ So scheint die Philosophie des Hellenismus (Epikureismus und Stoizismus) auf die großen, bekannten Systeme der Antike (Platon und Aristoteles) zu antworten. Epikureer und Stoiker leiten eine äußerst folgenreiche Wendung im Verständnis der Philosophie selbst ein: Nicht mehr eine Schau der Wahrheit, nicht mehr die Suche nach jener perfekten Tätigkeit, die den Göttern ähnelt, sondern das Philosophieren wird zu einer Hilfe in den alltäglichen Entscheidungen. Die Vernunft zeigt mir nun, was ich zu wählen habe, damit ich mein Glück erreiche. Wir werden die Glücksversprechen der wichtigsten Philosophen in Griechenland und Rom kritisch ansehen und so unseren Blick dahin schärfen, was zu einem glücklichen Leben verhilft.

Dr. Giovanni Panno ist Gymnasiallehrer und Lehrbeauftragter für Fachdidaktik Philosophie/Ethik an der Universität Tübingen.

TR10163T: Abendseminar

Do, 03.04.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Giovanni Panno
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

”

Ein gutes Leben – wer möchte es nicht führen? Doch was macht ein gutes Leben aus, und wie können wir die „Zutaten“ dazu gelingen zusammenführen? Von diesen existenziellen Fragen wird das aktuelle Semesterthema der vhs handeln. In Trossingen werden Antworten aus u. a. psychologischer und philosophischer Perspektive gegeben. Sicher gehören zum guten Leben menschliche Interaktion und angenehme Sozialkontakte sowie Bildung im weitesten Sinn. Und wo lässt es sich besser in einer netten Gruppe lernen, Bewegung und Entspannung gemeinsam üben und Diskussionen zu aktuellen Themen kontrovers und doch konstruktiv diskutieren als an der Volkshochschule? Unsere Volkshochschule in Trossingen profitiert als Ort der Begegnung davon, dass die Friedensschule – im Jahr ihres 100sten Geburtstags – in den Genuss eines Sanierungsprogramms kommt, dessen Anfang die inzwischen abgeschlossene Sanierung der Sanitärräume gemacht hat. So kann die Volkshochschule ihren (vielleicht nicht einmal ganz kleinen) Beitrag zu einem guten Leben noch ein wenig besser leisten.

Dr. Jens Kistenfeger, Leiter vhs-Geschäftsstelle Trossingen



Wann ist ein Leben ein glückliches und gutes?

Ein Psychologe gibt Antwort

Wann ist ein Leben glücklich? Wann ist es gut? Was muss man dafür tun, um ein gutes Leben zu führen? Der Psychologe Martin Pellegrini hat weltweit Menschen beim Glücklichein beobachtet und seine Schlüsse daraus gezogen. Ob Nepal, Thailand, Singapur, USA oder im weltberühmten Schwarzwald – überall hat er danach gesucht: nach den glücklichen Menschen und ihrem guten Leben. Seit über zehn Jahren steht er tagein, tagaus Ratsuchenden zur Seite, die in seine Praxis kommen. Über 1500 sind es mittlerweile. Was können wir aus der Praxis eines Psychologen über ein gutes Leben lernen?



Foto: privat

TR10700T: Abendseminar

Do, 20.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Mag. Martin Pellegrini, Dipl.-Psychologe
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Vom Ende her denken: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben?

Wir Menschen wissen um die Endlichkeit unseres Lebens, aber wir neigen dazu, sie zu verdrängen. Der Vortrag möchte dazu einladen, sich mit dem Thema Tod und Verlust auseinanderzusetzen und die Chancen zu entdecken, die sich bieten, wenn wir uns auf unsere eigene Vergänglichkeit einlassen. Denn der Tod ist ein Lehrmeister, der uns helfen kann, unser Leben in einem ganz neuen Licht zu betrachten und bewusster zu leben. Im Anschluss an den Vortrag wird es Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.



Foto: privat

Susanne Kroggel ist Trauerbegleiterin und Trauerrednerin. **Claudius Fischer** ist Theologe und Trauerredner.

TR10171CT: Abendseminar

Mo, 17.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referenten: Claudius Fischer, Susanne Kroggel
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Heilpflanzenschätze am Wegesrand

Wildpflanzen begleiten uns auf Schritt und Tritt. Eine Vielzahl dieser Wildpflanzen sind altbewährte Begleiter, die bereits unsere Vorfahren zu nutzen wussten, sei es zur Linderung von allerlei Beschwerden, in der Schönheitspflege oder zur Ergänzung unserer Gerichte. Auf einer ca. 4 km langen Runde durch die Natur werden Pflanzen am Wegesrand vorgestellt. Unser Augenmerk liegt auf Pflanzen, die für eigene Salbenzubereitungen geeignet sind. Am **14.07.** geht es im Workshop „Hochwertige Salben selbst zubereiten“ um deren Verarbeitung. **Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung, ggf. Getränk, Schreibzeug



Foto: privat

TR11508XT

Fr, 04.07.2025, 16:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Solweg
Leitung: Kerstin Ginzel, Kräuterefachfrau
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 € (Gebühren bei Buchung des Workshops am 14.07.: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €.)
Anmeldung erforderlich

Hochwertige Salben selbst zubereiten

Mit einer Fülle heilkräftiger Pflanzen verwöhnt uns die sommerliche Natur. Einige dieser Wild- und Gartenpflanzen sind als Grundlage von Salben bzw. Balsamen geeignet. Dazu werden die Wirkstoffe der Pflanzen in hochwertigem Öl ausgezogen und zu einer Salbe weiterverarbeitet. An diesem Abend stellen wir zwei Zubereitungen her: einen Hustenbalsam sowie einen Wund- und Heilbalsam. Zur Wirkungsverstärkung werden die Einarbeitung von Tinkturen und ätherischen Ölen in die Salbe vorgestellt. Auf die schonende Verarbeitung der Heilpflanzen und die Ernte zu möglichst günstigen Zeitpunkten wird eingegangen. Materialkosten (10,00 €) werden bei der Kursleiterin vor Ort bezahlt. Am **04.07.** haben Sie die Möglichkeit, auf einer Kräuterwanderung mit der Kursleitung einige dieser Pflanzen kennenzulernen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ggfs. Getränk

TR30149T: Workshop

Mo, 14.07.2025, 19:00-22:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Kerstin Ginzel, Kräuterefachfrau
Gebühr: 20,00 €, ermäßigt: 18,00 € (Gebühren bei Buchung der Kräuterwanderung: 17,00 €, ermäßigt: 16,00 €)

Die Macht der Gedanken

Wie Gedanken unser Leben beeinflussen

Du musst nicht alles glauben, was Du denkst! Oft zieht Dich ein Gedankenstrudel in eine Zukunft, die noch nicht zu beeinflussen ist, oder in negative Erinnerungen an Deine Vergangenheit, die Du nicht mehr ändern kannst. Die Mental- und Gesundheitstrainerin Nelly Giuliano zeigt auf, wie Du mit einfachen Schritten Stück für Stück aus der negativen Gedankenspirale aussteigen kannst und Gedanken denkst, die für Dein Leben dienlich sind. Negative Gedankenspiralen mindern die Lebensqualität und damit auch die Lebensdauer. Mit positiven Gedanken können wir ein gutes und gesünderes Leben zu führen.



Foto: privat

TR30021CT: Abendseminar

Do, 27.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Nelly Giuliano

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Politik & Zeitgeschehen

Zur Lage der Bundeswehr

Verteidigungsbereitschaft und Rückendeckung?

Drei Jahre Krieg in der Ukraine, drei Jahre Zeitenwende. Wie steht es um die Bundeswehr, und wie steht sie in der Gesellschaft? Diese und weitere Fragen zur deutschen Armee in aktuell mindestens unruhigen Zeiten will Heiko von Ditfurth, Jugendoffizier Freiburg, in seinem Vortrag klären. Dabei unterstützt ihn ein Vertreter der 3. Kompanie des Deutsch-Französischen Versorgungsbataillons aus Donaueschingen. Die Patenkompanie übt regelmäßig in Trossingen und zeigt dabei ihren Beitrag zur Landes- und Bundesverteidigung. Gemeinsam wollen die Referenten anhand von Beispielen aus dem Alltag eine Lagebeschreibung vornehmen.



Foto: Bundeswehr

TR10162C: Abendseminar

Do, 07.04.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: KptLt. Heiko von Ditfurth
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Recht

Richtig vererben

Testamente und andere letztwillige Verfügungen

Wie verschaffe ich meinem letzten Willen Geltung und verhindere, dass der Zufall über mein Erbe mitbestimmt? Der Trossinger Rechtsanwalt erläutert Wissenswertes und Wichtiges zu gesetzlicher Erbfolge, Testament, Vermächtnis, Enterbung, Pflichtteil und der so genannten Vorsorgevollmacht.

TR10502C: Abendseminar

Do, 13.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Matthias Henn, Rechtsanwalt

Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Richtig vorsorgen

Vollmachten und Patientenverfügungen

Rechtsanwalt Matthias Henn klärt über Fragen auf, die sich im Zusammenhang mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung stellen. Es wird Hilfestellung zu den Fragen gegeben, die sich im Zusammenhang mit der Vorsorge für Alter, Krankheit, Unfall und am Ende des Lebens stellen. Der Vortrag soll anregen und unterstützen, rechtzeitig für den Ernstfall Vorkehrungen zu treffen.



Foto: privat

TR10503C: Abendseminar

Do, 15.05.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Matthias Henn, Rechtsanwalt
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Rat & Tat

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

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 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. *Elias Schempf und Sven Hübschen sind seit mehreren Jahren die Regionalbetreuer des ACE in Baden-Württemberg.*

TR10604W

Mi, 14.05.2025, 18:30-20:00 Uhr
live-online zu Hause

Referenten: Elias Schempf, Sven Hübschen
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa

Sonnenstrom vom Balkon – alles über steckerfertige Photovoltaikgeräte

Steckerfertige Solargeräte bestehen aus 1-3 Solarpaneelen und einem kleinen Wechselrichter. Der von der Sonne erzeugte Strom kann direkt über eine Steckdose ins heimische Hausstromnetz eingespeist und genutzt werden. Diese Mini-Solaranlagen können an Balkon, Terrasse, Garten oder Garage angebracht werden. So können auch Mieter und Wohnungseigentümer ohne „eigenes Dach“ selbst Strom erzeugen und Energiekosten einsparen. Der Vortrag liefert umfassende Informationen zu Kosten, Nutzen, Umsetzung, Anmeldung, Beratungsangebote und Förderungen im Zusammenhang mit Balkon-PV-Geräten.



Foto: BUND

TR11505C: Abendseminar

Mo, 24.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Katharina Baudis, Regionalgeschäftsführerin BUND SBH
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet. Es wird Ihnen anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden.



Foto: pixabay

Volker Riechert ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

TR11641

Do, 24.07.2025, 15:30-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Volker Riechert
Gebühr: 68,00 €, Ehepaare und eingetragene Lebensgemeinschaften: 102,00 €

Blick hinter die Kulissen

Blick hinter die Kulissen

Zentraler Silohochbehälter Baarwasserversorgung

Die ebenso imposante wie funktionale Architektur fällt selbst von fern ins Auge: Der Silohochbehälter der Baarwasserversorgung steht als weithin sichtbarer Blickfang auf dem Weigheimer Höhenrücken. Doch wie sieht es im Gebäude selbst aus? Welche Rolle spielt es für die Wasserversorgung Trossingens und der umliegenden Gemeinden? Der „Blick hinter die Kulissen“ öffnet die Pforten des „Wasserturms“.



Foto: wikipedia

Bitte mitbringen: Jacke und flache, geschlossene Schuhe und Personalausweis; Schutzkleidung wird gestellt

TR10900X

Fr, 16.05.2025, 14:30-15:30 Uhr
Treffpunkt: Weigheim, Silohochbehälter Baarwasserversorgung
Leitung: Stadtwerke Trossingen
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Ökologie

Naturschutz im eigenen Garten

Es wird erläutert, was jeder einzelne Gartenbesitzer für den Natur- und Artenschutz tun kann. Im Optimalfall kann man seinen Garten komplett naturnah gestalten, aber auch eine naturnahe Ecke im Garten oder eine sinnvolle Balkonbepflanzung können schon einen wichtigen Beitrag leisten, um bedrohten Tieren einen Lebensraum zu geben. Dabei ist nicht jede als „bienenfreundlich“ beworbene Pflanze und nicht jede Nisthilfe aus dem Baumarkt wirklich geeignet. Mit Hintergrundwissen über die Lebensweise z. B. von Wildbienen wird klar, worauf es ankommt. Der Referent berichtet außerdem aus seiner jahrelangen Erfahrung in der Gestaltung naturnaher Gärten, die er in seinem eigenen Garten, den er naturnah gestaltet hat, wie auch bei der Arbeit für die Agendagruppe Trossingen Umwelt und Artenvielfalt gemacht hat.

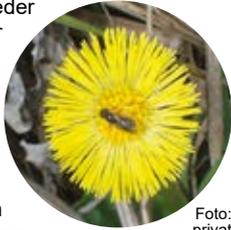


Foto: privat

TR11500C: Abendseminar

Mo, 24.03.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Martin Jung

Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Agendagruppe
Trossingen Umwelt und Artenvielfalt

Nachhaltigkeit im heimischen Wald

Welchen Beitrag zur Nachhaltigkeit kann unser Wald leisten?

Wer über Nachhaltigkeit, Umweltschutz und die Folgen des Klimawandels sprechen möchte, kommt an einem genauen Blick auf den heimischen Wald nicht vorbei. Welche Schäden hat er durch den Klimawandel genommen? Wo liegen die Potentiale für seine Erholung und auch für seine nachhaltige Bewirtschaftung? Welche Rolle spielt er für die Biodiversität in Tier- und Pflanzenwelt? Wie wird der Wald in Zukunft aussehen?



Foto: pixabay

TR11506X

Sa, 10.05.2025, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Solweg
Leitung: Klaus Butschle

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Reiseberichte & Länderkunde

Reisende berichten

In unserer Rubrik "Reisende berichten" erzählen Menschen aus dem Kreis Tuttlingen und Umgebung von den Erfahrungen und Eindrücken, die sie auf einer Reise gesammelt, und von den Abenteuern, die sie erlebt haben.

Wenn auch Sie von Ihrer Reise berichten wollen, dann schreiben Sie eine E-Mail an: kistenfeger@vhs-tuttlingen.de

Reisende berichten

Auf Schienen durch die USA

Land und Leute, Musik und Natur

Schon mehrfach reiste Martin Häffner quer und quer mit den bequemen Personenzügen der AMTRAK durch die Vereinigten Staaten; zumeist verbunden mit musikhistorischen Studien in Bezug auf seinen Beruf als Leiter des Deutschen Harmonikamuseums. Im Herbst 2023 führte ihn eine Tour per US-Rail-Pass (die zentrale Netzkarte) und Greyhound-Bussen von Chicago über die Music City Nashville, St. Louis und San Diego im äußersten Südwesten nach Opelousas / Louisiana - und von dort über New Orleans und eine Zwischenstation bei Washington D.C. wieder zurück zum Ausgangspunkt, der „Windy City“ Chicago. Anhand eines „Best of“ seiner zahlreichen attraktiven Fotodokumente lässt er den zuweilen abenteuerlichen Rundtrip Revue passieren und geht dabei auf die vielen Vor- und mancherlei Nachteile der selbst organisierten Zugreise ein. Sein Ziel ist es, dem Publikum den Genuss für Auge und Ohr zu vermitteln, den er selbst empfunden hat: Grandiose Landschaften und eindruckliche (Hör-)Erfahrungen von der Hauptstadt der Country-Musik, Nashville, bis hin zum Cajun und Blues-Festival „Blown away on the Bayou“ in Louisiana. Im Mittelpunkt des reich bebilderten Vortrags stehen Land und Leute entlang der Schiene und das Bahnreisen in den AMTRAK-Fernzügen.



Foto: privat

TR11024C: Abendseminar

Do, 10.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Martin Häffner, ehem. Leiter des Dt. Harmonikamuseums und ehem. Stadtarchivar
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Inselwelten

Färöer, Bandas, Cook-Inseln und Santorini

Vier geografische Reiseberichte

Inselwelten ziehen uns in ihren Bann. Inseln bieten nur begrenzten Raum für das Leben. Ihre Lage im Meer oder Ozean macht sie besonders anfällig für die Kräfte der Natur, was zu einzigartigen Lebensbedingungen und Herausforderungen führt und von ihren Bewohnern eine besondere Anpassung verlangt. Im Vortrag besuchen wir vier sehr unterschiedliche Inselwelten: Die **Färöer-Inseln**, eine Gruppe von 18 Inseln im Nordatlantik, bestechen durch ihre dramatische Landschaft, bestehend aus hohen Klippen, grünen Tälern und zerklüfteten Küsten. Die abgelegene Lage und das raue Klima haben die Färingier zu einem robusten und anpassungsfähigen Volk gemacht. Der Vortrag wird auf die einzigartige Landschaftsgestalt eingehen und die Herausforderungen und Chancen des Lebens in dieser abgelegenen Region erörtern.



Foto: privat

Die **Banda-Inseln**: Sie sind eine kleine Gruppe von Vulkaninseln in der Banda-See in Indonesien. Sie sind nicht nur für ihre natürliche Schönheit bekannt, sondern auch für ihre historische Bedeutung als Zentrum des Gewürzhandels. Es werden die geologischen Besonderheiten, die reiche, aber auch grausame Geschichte der Inseln und die wirtschaftlichen Vorgänge, die die Bandas im Laufe der Jahrhunderte bis in die Gegenwart geprägt haben, dargestellt. Die **Cook-Inseln** sind ein Archipel im Südpazifik und ein Paradies aus türkisfarbenem Wasser, weißen Sandstränden und üppiger Vegetation. Doch hinter dieser idyllischen Fassade verbergen sich komplexe ökologische, wirtschaftliche und soziale Herausforderungen. Zudem sind die Insulaner ständig den Naturgewalten ausgesetzt, die ihren Alltag maßgeblich beeinflussen. **Santorini**: Die berühmte Vulkaninsel in der Ägäis fasziniert mit ihrer spektakulären Caldera und weißen Klippendörfern. Doch der Luxus- und Kreuzfahrttourismus führt zu Overtourism und belastet die einzigartige Landschaft erheblich.

TR11025C: Abendseminar

Mo, 12.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Burkard Richter
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Literatur

Literatur-Café

Bei Kaffee oder Tee erwartet Sie ein anregendes literarisches Vormittag, bei dem Ihnen interessante Lektüre und Hintergrundinformationen vorgestellt werden.

TR20100

5 mal freitags ab 14.03.2025, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr. Weitere Kurstermine: 11. April, 16. Mai, 6. Juni und 18. Juli.
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG
Leitung: Fatima Majsoub, Politologin, Kulturwissenschaftlerin
Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Trossingen

Stadtbücherei Trossingen

Hohnerstraße 4/1
78647 Trossingen
Di.-Mi. 14.00 – 18.00 Uhr
Do. 14.00 – 19.00 Uhr
Fr. 10.00 – 16.00 Uhr
Jeden 1. Samstag im Monat:
09.00 – 13.00 Uhr

Wir führen Nachschlagewerke, Romane, Bilderbücher, Hörbücher, Filme, Musik, E-Medien von E-book bis E-Learning, Bilderbücher, Sachbücher, Filmfreund, Brockhaus online, Munzinger Datenbank, Genios...

Für Recherche, Präsentationen, Erholung, Erziehung, Freizeitgestaltung, schulische Aufgaben, Lernen, Lehren, Spaß...

Das wohlige Gruseln geht weiter: Wein - so spannend wie ein Krimi

Krimilesung mit Weinverkostung

Weingenuß und Crime pur für Wiederholungstäter oder blutige Anfänger.

Erneut werden menschliche Abgründe mal humorvoll, mal spannungsgeladen von Sommelier Oliver Kircher „serviert“. Betrachtet man den Wein von seiner mörderischen Seite, verspricht dies ein weiteres Mal einen Abend, an dem der Atem ins Stocken geraten kann - vor Entsetzen und Verzücken zugleich. Ein Sommelier mit Leidenschaft für appetitliche Krimikost und Weine vom Feinsten wird Ihnen häppchenweise Geschichten und mörderisch guten Wein kredenzen. Er wird Sie nicht nur das Gruseln lehren, sondern auch, wie Sie zukünftig die Güte von Wein beurteilen können, ohne dass Ihnen der Angstschweiß die Kehle zuschnürt. Dieses Semester sind zwei Abende geplant:

TR20100B

Fr, 09.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

TR20101B

Sa, 10.05.2025, 19:30-21:00 Uhr

Für beide Veranstaltungen gilt:

Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG

Leitung: Oliver Kircher

Gebühr: 15,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Stadtbücherei Trossingen



Foto: pixabay



Trossinger Literaturtage Literatur im Gespräch

Bei einem guten Buch kann man schon mal die Welt um sich herum vergessen. Ist es ausgelesen, möchte der eine oder die andere darüber mit jemandem reden, um die Begeisterung mitzuteilen oder auch um andere Interpretationen zu erfahren. Über einen literarischen Text lässt es sich jedenfalls wunderbar gepflegt streiten oder witzig berichten. Bei unserer Talk-Runde „Literatur im Gespräch“ im Rahmen der Trossinger Literaturtage erleben Sie Menschen im anregenden Austausch über Bücher, die sie beeindruckt, bewegt oder auch vorzüglich unterhalten haben.

Mi, 30.04.2025, 19:30 Uhr

Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Bau V, 1. OG

Leitung: Sabine Felker-Henn

Gebühr: 4,00 €

Weitere Veranstaltungen im Rahmen der Trossinger Literaturtage:

Am 23.04.25 zeigt das Kommunale Kino im Linde-Saal um 20.15 Uhr die Literatur-Verfilmung „Der Buchspazierer“.

Am 27.04.25 findet um 18:00 Uhr in der Bücherei die Lesung „Gute-Nacht-Geschichten für Erwachsene“ statt.

Kommunales Kino

Die Witwe Clicquot

USA 2023, Historiendrama, 90 Min., FSK 12, Regie: Thomas Napper, Drehbuch: Erin Dignam

Barbe-Nicole Clicquot Ponsardin steht im frühen 19. Jahrhundert einer schier unbändigen Aufgabe gegenüber. Nach dem unerwarteten Tod ihres Mannes soll sie im Alter von 27 Jahren die Leitung des Familienunternehmens übernehmen und den besten Champagner herstellen. Die junge Mutter muss mit zahlreichen Hindernissen und Widrigkeiten kämpfen, insbesondere, da es zu dieser Zeit unüblich ist, dass Frauen in Führungspositionen Geschäfte leiten. Doch das Champagner-Imperium, das wir heute als Veuve Clicquot kennen, wird noch ihr Leben überdauern.

Mi, 12.03.2025, 20:15-21:45 Uhr

Der Buchspazierer

Deutschland 2024, Komödie, 98 Min., FSK 6, Regie: Ngo The Chau, Drehbuch: Andi Rogenhagen

DER BUCHSPAZIERER, basierend auf dem gleichnamigen Bestseller-Roman von Carsten Henn, ist eine warmherzige Hommage an die Literatur, das Leben und die Liebe, die große Gefühle auf die Leinwand zaubert. Tag für Tag steht Carl Kollhoff im Hinterzimmer eines Buchladens und schlägt sorgfältig Bücher in Papier ein, um sie zu den Stammkunden in der Stadt zu bringen. Auf einem seiner Rundgänge heftet sich die neunjährige Schascha an seine Fersen. Widerwillig lässt sich Carl auf das Mädchen ein, das ihn fortan auf seinen Botengängen begleitet und ihn den „Buchspazierer“ nennt. Schnell gewinnt Schascha auch die Herzen seiner Stammkunden und bringt Carl dazu, aus seiner eigenen Welt auszubrechen.

Mi, 23.04.2025, 20:15-21:45 Uhr

Was will der Lama mit dem Gewehr

Bhutan 2023, Komödie, 107 Min., FSK 0, Regie & Drehbuch: Pawo Choyning Dorji

Wie in seinem zauberhaften mit einem Oscar ausgezeichneten Kinodebüt LUNANA (2019) geht es auch in Pawo Choyning Dorjis neuem Film um das kleine Königreich Bhutan. Während die Bevölkerung gerade das Fernsehen und das Internet entdeckt hat, beschließt der König, sein Land weiter zu modernisieren, indem er Wahlen anberaumt, um ein parlamentarisches System einzuführen. Doch kaum steht der politische Wandel bevor, beginnt die Machtgier die Gemüter der sonst so sanftmütigen Bevölkerung zu erhitzen. Und wieder ist Pawo Choyning Dorji eine großartige Komödie gelungen, die scheinbar harmlos und beinahe niedlich daherkommt, aber nicht an kritischen Anspielungen in Richtung Kapitalismus und Globalisierung spart: eine entzückende Satire!

Mi, 21.05.2025, 20:15-21:45 Uhr

Für alle Veranstaltungen des Kommunalen Kino gilt:

Linde Saal, Achauerstr. 1
Leitung: Kommunales Kino
Gebühr: 6,00 €, ermäßigt: 5,00 €

Musik

Luise Adolpha Le Beau

Baden-Badens berühmte Pianistin und Komponistin

Eine der herausragendsten Komponistinnen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Vom Vater früh gefördert und u.a. vom Dirigenten Hans von Bülow unterstützt, erhielt sie zeitweise auch Unterricht bei Clara Schumann. In ihren Lebenserinnerungen rechnet sie mit dem Musikbetrieb ihrer Zeit ab, in dem sie als Komponistin auf viele Vorurteile stieß. Ihr Oeuvre umfasst Werke aus jeder musikalischen Gattung: Oper, Oratorien, Symphonien, Konzerte, Vokal- und Kammermusik. Nahezu jedes ihrer Werke wurde zu ihren Lebzeiten mindestens einmal aufgeführt. Ihre Werke wurden weltweit aufgeführt. Sie trat als Pianistin öffentlich auf, unterrichtete Klavier, gründete eine Musikschule und war als Musikkritikerin tätig. Ihre Werke wurden geschätzt, und von bedeutenden Musikern ihrer Zeit erhielt sie u.a. das große Lob: „männlich, nicht wie von einer Dame komponiert“. Durch Vorurteile gegenüber ihrem Geschlecht blieben ihr jedoch Chancen verschlossen.



Foto: wikipedia

TR20104C: Abendseminar

Fr, 14.03.2025, 19:00-21:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44

Leitung: Cristina Haigis, Sopran, Robert-Schumann-Hochschule (Düsseldorf)

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gitarre

Die Gitarre ist ein herrlich vielseitiges Instrument. Ob in geselliger Runde gemütliche Lieder gespielt werden oder in Gottesdienst ein Chor begleitet wird oder auch ganz für sich allein gespielt - die Gitarre ist stets ein willkommener musikalischer Begleiter. In diesem Kurs lernen wir einfache Grundgriffe in Verbindung mit bekannten Songs. Regelmäßiges Üben wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Gitarre

TR20790

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25

18:00-19:30 Uhr, Minigruppe

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45

Leitung: Mariia Lemutkina

Gebühr: 163,00 €, Mitglieder: 158,00 €



Kultursaison 2025
Dr.-Ernst-Hohner-Konzerthaus

08. Februar 2025, 20 Uhr

Württembergische Philharmonie Reutlingen

14. Februar 2025, 20 Uhr

The Magic of Queen

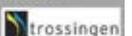
20. März 2025, 20 Uhr

Herkuleskeule Dresden

11. April 2025, 20 Uhr

Denis Wittberg und seine Schellack-Solisten

Stadt Trossingen Kultur
11674/163/Konzertveranstaltungen.de Tel. 071425 25 341
www.trossingen.de



Ukulele

Ob am Lagerfeuer, bei Geburtstagen, auf Parties oder auch allein zu Hause: die Ukulele mit ihrem charakteristischen Klang kann herrlich vielseitig eingesetzt werden. Wir lernen einfache Grundgriffe in Verbindung mit bekannten Songs. Regelmäßiges Üben wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Ukulele

TR20791

10 mal montags, ab Mo, 17.03.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Mariia Lemutkina
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €



Foto: pixabay

Veeh-Harfe

Spielend einfach musizieren

Die Veeh-Harfe oder auch die Zauberharfe ist ein Instrument, das der Tischzither ähnlich ist. Ein Notenblatt wird unter die Saiten gelegt und schon geht es los! Zunächst werden bekannte Melodien zusammen erarbeitet und dann wird gemeinsam gespielt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Schon am ersten Termin wird gemeinsam musiziert. Sie bringen Ihr eigenes Instrument mit oder es wird vom Kursleiter gestellt.



Foto: pixabay

TR20807: Inklusiver Grundkurs

4 mal donnerstags, ab Do, 20.03.25
16:00-17:00 Uhr
Stiftung Liebenau, Bildungs-, Begegnungs- und Förderzentrum, Sebastian-Blau-Weg 11, Saal
Leitung: Jürgen Jäger
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €
In Kooperation mit der Stiftung Liebenau Trossingen

Ausdruck und Stimme

Professionelle Stimmbildung für Sängerinnen und Sänger

Workshop für alle Sänger, die neugierig sind ihre Stimme neu und anders zu erfahren und ein Gefühl für den Körper als Instrument zu bekommen. Sie erleben, was ihre Stimme alles leisten kann und wie vielfältig die Möglichkeiten der Stimm- und Gesangsarbeit sind. Geübt werden Selbstausdruck und -erfahrung durch die Stimme. Mittels Atem- und Körperarbeit sowie Schauspielübungen soll die persönliche Bandbreite an Ausdrucksmöglichkeiten über Sprache und Gesang wahrgenommen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte keine einengende Kleidung tragen und Wechselschuhe mitbringen, keine Straßenschuhe.

TR20805: Intensiv-Workshop

Sa, 17.05.2025, 10:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Cristina Haigis, Sopran, Robert-Schumann-Hochschule (Düsseldorf)
Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

Musikproduktion - Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie alleine komplette Musikstücke produzieren können. Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, eigene musikalische Ideen zu realisieren und vorhandenes Wissen zu ergänzen. Dabei werden die Grundlagen der Musikproduktion am Computer und der Komposition besprochen. Stilistische Vorgaben gibt es keine, hier ist Platz für Musiker aller Genres, von Rock, Pop, Jazz, Songwriting über Hip Hop, Techno, Electronica, Drum & Bass bis zu Ambient und Experimental Music. Nacheinander werden erste Setups, Soundauswahl, Aufnahme und Editing, Sounddesign-Anfänge, Erstellung von Drums, Mixing, Arrangement, Effekte, Edits und die fertige Mischung besprochen. Der Kurs geht auch auf die individuellen Bedürfnisse und Kenntnisstände der Teilnehmenden ein. Besprochen werden auch andere wichtige Aspekte rund um Musikproduktion, darunter Harmonielehre-Basics, Synthesizer, Peripherie-Equipment und KI-Tools. Im Kurs bekommen Sie, je nach Teilnehmendenzahl, auch Gelegenheit, Feedback zu Ihrer Musik zu sammeln. Wir arbeiten hauptsächlich mit einer sog. DAW (Digital Audio Workstation). Beispielfähig werden Ableton Live und Logic verwendet. Günstige oder kostenlos erwerbliche Varianten sind Ableton Live Lite und Garage Band. Sie können auch mit anderen DAWs wie FLStudio, Cubase oder Pro Tools arbeiten. Es ist keinerlei Vorwissen nötig.

Heiner Kruse ist langjähriger Dozent, Autor verschiedener Fachbücher (Logic, Modulare Synthesizer, Garage Band), Musiker (u.a. The Green Man (TGM)) und Labelmanager (u.a. Basswerk).

TR20793W

11 mal dienstags, ab Di, 11.03.25, 17:15-19:45 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Heiner Kruse
Gebühr: 142,00 €, Mitglieder: 137,00 €



Foto: pixabay

Synthesizer - Grundkurs

Es wird gezeigt, wie mithilfe eines Synthesizers aus Vorstellungen Klänge geschaffen werden können. In sechs Einheiten lernen Sie verschiedene Methoden der Klangerzeugung kennen, die sich ergänzen. Auf diese Weise lernen Sie, sehr unterschiedliche Klangästhetiken zu realisieren. Stilistische Vorgaben gibt es keine, hier ist Platz für Musiker aller Genres, von Rock, Pop, Jazz, Songwriting über Hip Hop, Techno, Electronica, Drum & Bass bis zu Ambient und Experimental Music. Dabei kommen Synthesizer aller Art zum Einsatz, z. B. VCV Rack (kostenlose Software), Dexed (Freeware), Massive, FM8, Vital oder Synths aus DAWs, MI Clouds, Rings und Clones in CV. Auch KI Tools werden angesprochen. Je nach Teilnehmendenzahl gibt es auch Gelegenheit, Feedback zu Ihrer Musik oder zu Sounds zu sammeln.

Heiner Kruse ist langjähriger Dozent, Autor verschiedener Fachbücher (Logic, Modulare Synthesizer, Garage Band), Musiker (u.a. The Green Man (TGM)) und Labelmanager (u.a. Basswerk).

TR20794W

6 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25, 17:15-19:45 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Heiner Kruse
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Crashkurs-Workshop Musikproduktion

In diesem Kurs lernen Sie an zwei Vormittagen die wichtigsten Grundlagen, um Musikstücke am Computer produzieren zu können. Der Kurs geht auf die individuellen Bedürfnisse und Kenntnisstände der Teilnehmenden ein. In der längeren Pause zwischen den beiden Kursterminen können die Teilnehmenden üben und Fragen vorbereiten. Stilistische Vorgaben gibt es keine, hier ist Platz für Musiker aller Genres, von Rock, Pop, Jazz, Songwriting über Hip Hop, Techno, Electronica, Drum & Bass bis zu Ambient und Experimental Music. Dabei arbeiten wir hauptsächlich mit einer sogenannten DAW (Digital Audio Workstation). Beispielfähig werden Ableton Live und Logic verwendet. Hier sind leicht auch günstig oder kostenlos erwerbliche Varianten (Ableton Live Lite und Garage Band) zugänglich. Teilnehmer können auch mit anderen DAWs wie FLStudio, Cubase oder Pro Tools arbeiten, die ebenfalls angesprochen werden. Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, eigene musikalische Ideen zu skizzieren und vorhandenes Wissen zu ergänzen. Es werden auch KI-Tools angesprochen. Je nach Teilnehmendenzahl gibt es insbesondere am zweiten Kurstag auch Gelegenheit, Feedback zu Ihrer Musik zu sammeln. Es ist keinerlei Vorwissen nötig.

Heiner Kruse ist langjähriger Dozent, Autor verschiedener Fachbücher (Logic, Modulare Synthesizer, Garage Band), Musiker (u.a. The Green Man (TGM)) und Labelmanager (u.a. Basswerk).

TR20795W

2 mal samstags, ab Sa, 15.03.25, 09:00-13:15 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Heiner Kruse
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €



Foto: Kelly Sikkema/Unsplash

Tanz

Line Dance

Sie haben Lust, ohne Partner zu tanzen? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie. Line Dance wird meist auf Country-, aber auch auf Discomusik in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren. Tanzerfahrung ist keine Voraussetzung, sondern Spaß an Bewegung und Neugierde auf „neue Schritte“ im Raum.

TR20910

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
17:30-18:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €



Foto: Adobe Stock

Kreistanz

Tanz gilt als ursprünglicher Ausdruck unserer Lebensfreude. Wir lassen uns berühren von der Ursprünglichkeit, Kraft und Weisheit der Tänze. Er bringt uns in Kommunikation mit uns selbst und unserer Umwelt, schenkt uns Freude und verwandelnde Kraft. Vermittelt werden traditionelle und neu choreografierte Tänze aus unterschiedlichen Kulturen und Epochen. Tanzerfahrung ist nicht Voraussetzung, sondern Spaß an Bewegung und Neugierde auf „neue Schritte“ im Raum.

TR20907

9 mal, 14-tägig, mittwochs, ab Mi, 19.03.25
19:30-21:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304

Leitung: Gertraud Wild

Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

Kreatives Gestalten

Workshop Acrylmalerei

In diesem Kurs experimentieren die Teilnehmenden mit verschiedenen Techniken der Acrylmalerei. Mit Acryl können sehr filigrane Bilder entstehen, in die ganz eigene Strukturen eingearbeitet werden können, beispielsweise mit Spachtelmasse oder Sand. Acryl-Techniken ermöglichen diese Variationen von Farbe, Wasser und Strukturen - eine Vielfalt von Ausdrucksmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarbe, Spachtelmasse, geeignete Pinsel und Spachtel, Glasbehälter, Lappen, Küchenrolle, Schwamm, Frischhaltefolie und Zeitungspapier



Foto: pixabay

TR20506: für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa, 10.05.2025, 10:00-16:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44

Leitung: Xenia-Irene Szasz

Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Kreativ Töpfern

Die Teilnehmenden erhalten Hilfestellung bei der künstlerischen und technischen Umsetzung ihrer Ideen. Es ist eine Mittagspause von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr geplant.

Bitte mitbringen: Große Plastiktüten oder Kunststoffolie und wenn vorhanden Töpferwerkzeug sowie Vesper und Getränk

TR20602: für Fortgeschrittene

Sa, 01.03.25, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 29.03.25, 09:00-16:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46

Leitung: Iris Sanzi

Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

zzgl. Materialkosten ca. 35,00 € für Ton und Glasur

TR20603: für Fortgeschrittene

Sa, 08.03.25, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 05.04.25, 09:00-16:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46

Leitung: Iris Sanzi

Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

zzgl. Materialkosten ca. 35,00 € für Ton und Glasur

Fotografie

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera

Ziel dieses Kurses ist es, zu lernen, wie tolle Fotografien erstellt, wie eine Bildidee mit einfachen Mitteln umgesetzt, wie Motive im richtigen Licht erkannt und wie sie gelungen dargestellt werden können. Dazu werden die technischen Komponenten und grundlegenden Funktionen der Kamera wie Motivprogramme, Programm-, Teilautomatiken und weitere nützliche Möglichkeiten erklärt. Sie lernen Blende, Verschlusszeit und Brennweite zu verstehen und einzusetzen. Sie bekommen gestalterische Grundlagen zu Bildinhalt und -aufbau, Perspektive und Schärfentiefe vermittelt und erfahren von kleinen visuellen Bausteinen mit großer Wirkung. Im Praxisteil wird das Erlernte mit der eigenen Kamera geübt. Dazu gibt es wertvolle Tipps und Anregungen. Der Kurs richtet sich an die Benutzer von digitalen Systemkameras, Spiegelreflex-, Bridge- und ähnlichen Kameras.



Foto: pixabay

TR21100: Basiskurs

Do, 08.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Do, 15.05.25, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 17.05.25, 14:00-17:00 Uhr

Do, 22.05.25, 18:30-21:30 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303

Leitung: Jürgen Schapke

Gebühr: 85,00 €, Mitglieder: 80,00 €



Foto: wikimedia

Fotoshooting Portraitfotografie mit Modell

Um ästhetische Porträts von Menschen zu fotografieren, benötigt man keine sehr große und teure Ausrüstung, sondern nur etwas Know-how und Übung. In diesem Praxis-Workshop steht uns ein weibliches Modell zur Verfügung, mit dem die Teilnehmenden üben können. Welches dabei das passende Objektiv mit welchen Kameraeinstellungen ist, wird ebenso erörtert, wie der Umgang mit dem Modell. Wir arbeiten vorzugsweise mit dem vorhandenen Licht („available light“) und ergänzen falls nötig z. B. mit Reflektoren. Zwischendurch werden immer wieder die Bilderergebnisse diskutiert und Verbesserungen und Alternativen angeregt. So nimmt am Ende jeder Teilnehmende einige schöne Bilder sowie die nicht-kommerziellen Bildrechte mit. Fotografiert werden kann mit jeder digitalen Kamera, bei der sich Blende, Verschlusszeit und ISO manuell einstellen lassen.

TR21104

So, 06.04.2025, 13:15-17:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303

Leitung: Uwe Sonnenschein

Gebühr: 51,00 €, Mitglieder: 48,00 €

Grundlagen der Digitalfotografie

Fast jeder hat heute eine digitale Kamera, sei es im Smartphone, als Kompaktkamera, spiegellose oder Spiegelreflexkamera. Viele Menschen fotografieren jedoch nur im Automatikmodus und verschenken so jede Menge Gestaltungsmöglichkeiten. Im Kurs werden die Grundlagen der Bildgestaltung vermittelt und wie man z.B. durch Perspektive und Bildausschnitt zu aussagekräftigeren Bildern kommt. Ein weiteres Thema ist, wie man durch Blende, Verschlusszeit und ISO völlig unterschiedliche Bilder desselben Motivs erschaffen kann. Sie können Ihre eigene digitale Kamera zum Kurs mitbringen, um die Einstellmöglichkeiten nachzuvollziehen. Bei der Vielzahl der möglichen Geräte und Marken ist es jedoch nicht möglich, die Einstellungen jeder einzelnen Kamera zu erklären. Ziel ist es, durch das zu erwerbende Grundlagenwissen bewusster zu fotografieren und die eigenen Bildergebnisse zu verbessern.



Foto: pixabay

TR21105

2 mal donnerstags, ab Do, 20.03.25

19:00-21:15 Uhr, Minigruppe

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44

Leitung: Uwe Sonnenschein

Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

Naturfotografie: Fotowalk zur Schliechemklamm

Die Schliechemklamm liegt in einem Naturschutzgebiet bei Epfendorf, durch das sich die Schliechem weitgehend naturbelassen hindurchschlängelt. Die Wasserspiele über natürlichen Steinterrassen bieten vielfältige Fotokulissen und die abwechslungsreiche, bunte Vogelwelt reizt zur Fotopirsch. Vom Treffpunkt aus gehen wir auf einem Wanderweg bis zum „Fotospot“ der Steinterrassen (ca. eine Stunde Fußweg, festes Schuhwerk und Trittsicherheit erforderlich). Die meiste Zeit verbringen wir dort, so dass verschiedene Fotomotive und Techniken (z. B. die Langzeitbelichtung fließenden Wassers) ausprobiert werden können. Der Rückweg zu Fuß erfolgt dann auf einer asphaltierten Nebenstraße. Alle Kameratypen können verwendet werden (Smartphone, Spiegelreflex, Kompaktkamera etc.). Hilfreich sind verschiedene Brennweiten (Weitwinkel für Landschaft, Tele für Vögel). Wer Langzeitbelichtungen fotografieren möchte, benötigt Stativ und Graufilter. Der Fotowalk findet bei jedem Wetter statt, ggf. wetterfeste Kleidung und Schirm sowie eine Plastiktüte für die Kamera einpacken.



Foto: privat

TR21106

So, 29.06.2025, 14:15-18:00 Uhr

Treffpunkt: Sportanlagen „Schliechemstadion“,

Butschhofweg 100, 87736 Epfendorf

Leitung: Uwe Sonnenschein

Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

Eigene Anreise

Gesundheit

Gut zu(m) Fuß

Gesundheitspflege für die Füße

Tagein, tagaus müssen uns unsere Füße tragen und dabei sehr viel leisten. Beachtung schenken wir ihnen meist erst, wenn sie irgendwelche Beschwerden entwickeln. Damit es gar nicht so weit kommt, sollte man sich möglichst schon vorher um seine Füße kümmern. An diesem Abend geht es darum, wie man seinen Füßen ohne viel Aufwand z. B. mit einfachen Übungen, Massagen und Einreibungen Gutes tun kann, so dass sie uns ihre Dienste bereitwillig gewähren. Einfache praktische Übungen werden in entspannter Atmosphäre mit nützlichen Tipps kombiniert – denn Fuß-Gesundheit kann und soll Spaß machen! Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Osteopathin.

TR30002C: Abendseminar

Mo, 31.03.2025, 19:45-21:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Claudia Erhard
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Handmassage

Mit unseren Händen "handeln" wir den ganzen Tag, wobei das Spüren und Fühlen zuweilen in den Hintergrund tritt. Bei einer Handmassage steht das Fühlen und Spüren ganz im Vordergrund, und genau dies wird als sehr angenehm empfunden.



Foto: pixabay

Zunächst werden kurz die verschiedenen Bestandteile der Hand vorgestellt, dann die Grundgriffe der Handmassage demonstriert und anschließend deren Anwendung besprochen. Zuletzt führt jeder Teilnehmende an (s)einem Massagepartner unter Anleitung eine komplette Handmassage durch. Jeder Teilnehmende erhält eine schriftliche Anleitung, um die Massage zuhause durchführen zu können. **Bitte mitbringen:** ein Kissen und ein Handtuch. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Osteopathin.

TR30003C: Abendseminar

Mo, 07.04.2025, 19:45-21:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Claudia Erhard
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung (wenn möglich zu zweit) erforderlich**

Entspannung

Waldbaden-Schnupperkurs

Wohlbefinden für Körper und Geist

Wer bewusst in die gesunde Atmosphäre des Waldes eintaucht, tut seiner Gesundheit Gutes. Durch das langsame Schlendern nehmen wir die reine und gute Waldluft mit allen Sinnen wahr. Das heilt, nährt und stärkt nicht nur den ganzen Körper, sondern unseren Geist und unsere Seele. Die heilsame Luft des Waldes schenkt uns Kraft, Gelassenheit und inneren Frieden, außerdem stärkt der Wald auch unser Immunsystem und die Widerstandskraft des Körpers. Die positive Wirkung hält mehrere Tage an. Wahrnehmungs- und Atemübungen sowie meditatives Gehen unterstützen den Aufenthalt zusätzlich.

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Verpflegung

TR11510X

So, 01.06.2025, 09:00-12:00 Uhr

TR115101X

So, 01.06.2025, 14:00-17:00 Uhr

Für beide Kurse gilt:

Treffpunkt: Wanderparkplatz Solweg
Leitung: Doris Riekert, Entspannungstherapeutin
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Anmeldung erforderlich

Shinrin-yoku - Waldbaden

Wohlbefinden für Körper und Geist

Wer in die Atmosphäre des Waldes eintaucht, tut seiner Gesundheit Gutes. In Japan ist „Shinrin-yoku“ (Wald(luft)baden) eine medizinisch anerkannte Gesundheitsprävention. Die Phytonzide und Terpene in der heilsamen Luft des Waldes bauen Stress ab und regen das Immunsystem sowie körpereigene Regenerationsprozesse an. Sie stärken das Herz, reduzieren die Gehirnaktivität, das Stresshormon Cortisol und lindern psychische Belastungen. Die positive Wirkung hält mehrere Tage an. Wahrnehmungs- und Atemübungen sowie meditatives Gehen unterstützen das achtsame Eintauchen in die Natur, um ihre heilsame Kraft ganz unmittelbar zu erleben.



Foto: AdobeStock

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Verpflegung

TR11511X

So, 29.06.2025, 09:30-15:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Riedbrücke
Leitung: Doris Riekert, Entspannungstherapeutin/-trainerin
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Anmeldung erforderlich

Autogenes Training

Wohltuende Entspannung im gesamten Organismus - Oberstufe

Im Oberstufenkurs werden die Formeln aus der Grund- und Mittelstufe gekürzt sowie die Entspannungsphasen verlängert und vertieft. Dabei ist der Weg in die Oberstufe offener, mehr suchend, weniger festgelegt. Die Mittel dazu sind unter anderem zulassende Innenschau und sanfte Versenkung. Sie führen zu einer offenen, autogenen Meditation.

TR30104

10 mal dienstags, ab Di, 25.02.25, 18:00-19:30 Uhr

TR30105

10 mal dienstags, ab Di, 25.02.25, 19:45-21:15 Uhr

TR30106

10 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25, 18:30-20:00 Uhr

Für alle drei Kurse gilt:

Ganztagesgebäude Löhr- und Rosenschule, Rosenstr. 2, Bewegungsraum 2. OG
Leitung: Doris Riekert, Entspannungstherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Nacktenbalance - Rücken-fit

Verspannungen im Nacken, steifer Hals oder Schmerzen in der Schulter – das kennt wohl jeder. In diesem Kurs werden die Nacken- und Schultermuskeln mit- samt ihrer Faszien gelöst, gedehnt und von Verspannungen befreit. Außerdem werden alle Haltemuskeln, die für einen gesunden Rücken wichtig sind, gezielt gekräftigt. Vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln neigen mit den Jahren zur Abschwächung. Alle Übungen helfen auch gegen Kopfschmerzen und Osteoporose.



Foto: Adobe Stock

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

TR30107

5 mal ab Fr. 21.02.2025, 08:45 Uhr bis 09:40 Uhr. Weitere Kurstermine: 28.02.; 07.03.; 21.03. und 28.03.2025
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

Nacken, Atlas, Kiefer und Augen in Balance

Die Nacken- und Kiefermuskeln zählen zu den sogenannten Stressmuskeln und stehen im Alltag meistens unter großer Anspannung. Die Kopfhaltung auf dem „Atlas-Wirbel“ ist meistens nicht optimal und der Kiefer bzw. die Zähne werden häufig gepresst. Außerdem sind die Augen in der heutigen Zeit durch dauerndes Arbeiten im Nahbereich oder häufiges Starren auf einen Monitor überanstrengt und überfordert. In diesem Kurs beginnen wir mit lösenden Schwung- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper. Anschließend geht es hauptsächlich um die Entspannung der Nacken-, Atlas-, Gesichts-, Kiefer- und Augenmuskeln. Zum Einsatz kommen Bewegungs-, Massage-, Akupressur-, Dehnungs- und Bewegungsübungen, sowie spannungslösende Atemübungen.



Foto: Adobe Stock

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke und ein Handtuch

TR30109

Fr, 14.03.2025, 17:20-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €

Anmeldung erforderlich

TR30110

Mi, 07.05.2025, 17:20-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €

Anmeldung erforderlich



Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Morgentliche Übungen für die Gesundheit

Fit bleiben mit leichten Bewegungs-, Betrachtungs- und Achtsamkeitsübungen: das ist das Motto dieser Morgenaktivität. Der Körper benötigt, um gesund zu bleiben, Bewegung und den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Auch das



Foto: pixabay

Gedächtnis möchte trainiert werden und braucht dazu anregende Inhalte. Die hier im Kurs angebotenen, leicht erlernbaren Übungen können im täglichen Rhythmus auch eigenständig zuhause gepflegt werden. Sie verhelfen zu besserer körperlicher und psychischer Spannkraft und Resilienz. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

TR30120: für Einsteiger/innen

14 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
08:30-09:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Yoga sanft

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, ältere Menschen und an alle, die eine sanfte und entspannte Yogastunde genießen möchten. Der Fokus der Stunde liegt auf einer ruhigen, regenerierenden Zeit voller Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Es werden Asanas und Variationen aus dem Hatha Yoga sowie Yin Yoga praktiziert.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, dickeres Kissen und Gymnastikmatte

TR30112: für Einsteiger/innen

10 mal mittwochs, ab Mi, 19.03.25
09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Yoga

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.



Foto: fotolia

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen und evtl. warme Socken

TR30121: für (Wieder-)Einsteiger/innen

8 mal sonntags, ab So, 16.03.25
10:00-11:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Regine Kübler
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

TR30127: für (Wieder-)Einsteiger/innen

12 mal montags, ab Mo, 17.02.25
17:45-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Yoga und Meditation

Der Kurs dient dazu, Gedanken und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. So fällt es leichter, dem Alltagsstress zu begegnen, den inneren Frieden wieder herzustellen und die Sinne für Kreativität und Lebensfreude zu öffnen. Mit etwas Geduld gelingt es jedem, einen Zugang zur Meditation zu finden und schon einige Minuten täglicher Übung genügen, um die ersten Achtsamkeits-Erfolge festzustellen. In unserem Kurs stimmen wir uns zu Beginn einer Stunde zunächst mit Entspannungsübungen, leichten Yoga-Einheiten und Übungen zur Atemtechnik ein, um dann in die Meditation einzutauchen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke



Foto: pixabay

TR30122: für (Wieder-)Einsteiger/innen

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
18:30-19:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Yoga-Übungen für gesundheitlich angeschlagene Menschen

Die einfachen und kräftigenden Übungen, die in dem Kurs gezeigt und miteinander praktiziert werden, sind kleine, aber wirksame Hilfen für Menschen, die körperlich oder psychisch beeinträchtigt sind, die aber dennoch aktiv bleiben oder werden wollen. Durch die aktive, kreative Beschäftigung mit Bewegungen und deren Bedeutung werden neue Lebenskräfte erweckt. Im Zweifelsfall sollte vorher ein Arzt befragt werden.

TR30123

Sa, 22.03.2025, 09:30-11:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 13,00 €, Mitglieder: 12,00 €

Yoga und Achtsamkeit

Über Yoga und Meditation lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick auszurichten. Dadurch nehmen wir den Augenblick viel bewusster wahr. Dieser Kurs bietet eine praktische Anleitung, um Yoga und Meditation zu erlernen und damit Achtsamkeit zu üben. Dabei ist eine 5-Minuten Meditation ein Bestandteil jeder Yogastunde. Hierdurch ist es möglich, sich langsam, aber regelmäßig mit der Meditation vertraut zu machen. Sie werden am Ende des Kurses selbstständig in Ihrer eigenen Zeit die Yoga- und Meditationenheiten an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Die Yoga-Übungen sind aus der Sivananda Yogaschule und beinhalten verschiedene Asanas (Yogastellungen), den Sonnengruß (eine Übungsreihe im Flow), Pranayama (die yogischen Atemtechniken) sowie Anleitungen, um Körper und Geist zu entspannen. Es werden die Konzentrationsfähigkeit, Problemlösungskompetenz und Stressresistenz gefördert sowie das Immunsystem und die Schlafqualität verbessert.

Bitte bereithalten: Yogamatte, Sitzkissen und leichte Decke

TR30127WT: für Anfänger und Wiedereinsteiger

10 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
18:30-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Gabriele Bihl
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Yoga Workshop

In diesem Yoga Workshop für Geübte und weniger Geübte erhalten die Teilnehmende eine umfassende Einführung in die Grundlagen des Yoga. Der Fokus eines solchen Workshops liegt auf den Basiselementen: Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Auch Übungen wie „Die 5 Tibeter“ sowie das „Yin Yoga“ werden gelegentlich praktiziert. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen und evtl. warme Socken

TR30128: für Geübte

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25
19:00-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Wir benutzen oft nur einen geringen Teil unseres Bewegungsapparates - meist sind unsere Bewegungsmuster gewohnheitsmäßig und scheinen nicht veränderbar. Durch das behutsame Experimentieren mit neuen und ungewohnten Bewegungen kann jeder entdecken, wie er dies auf seine Art und Weise macht. Spielerisch werden die Möglichkeiten erweitert und jeder kann lernen, seine Fähigkeiten besser einzusetzen. Das Wieder-Erlernen von natürlichen Bewegungen führt zu einem freieren, gelösteren Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, zwei Decken oder Isomatte und ein Badetuch

TR30130

12 mal montags, ab Mo, 17.02.25, 10:30-11:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Britta Renna
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30131

12 mal dienstags, ab Di, 18.02.25, 10:00-11:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Britta Renna
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30132

10 mal dienstags, ab Di, 18.03.25, 18:00-19:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Cornelia Mosbacher
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

Qigong

Qigong, auch als Kultivierung der Lebensenergie zu übersetzen, ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl chinesischer Bewegungs- und Meditationsübungen, die zum Ziel haben, die Gesundheit zu erhalten und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die TeilnehmerInnen erlernen einfache, in den Alltag integrierbare Qigong-Übungen und Selbstmassagetechniken. Ruhe und Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft helfen dabei sich zu sammeln, zu entspannen und neue Kräfte zu mobilisieren.

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Sportschuhe mit dünner Sohle

TR30133

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25, 18:15-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Ulrike Rieth
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

TR30134

8 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25, 18:00-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Renate Wehden, Tanz- und Entspannungstherapeutin
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Qigong Workshop

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Qigongs und die damit einhergehende Sichtweise der traditionellen chinesischen Medizin für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse vermittelt. Das Erlernen und gemeinsame Üben von einfachen Qigong-Bewegungsabfolgen steht im Vordergrund. Nach diesem Workshop besteht ein Grundverständnis, so dass die erlernten Übungen im Anschluss zu Hause weiter praktiziert werden können. Das regelmäßige Üben von Qigong kann Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen, das Stressempfinden verringern und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Dieser Workshop soll als Impuls dienen, sich selbst (wieder) aktiv für seine Gesundheit einzusetzen.

Bitte mitbringen: Getränk, warme Socken oder Trainingsschuhe mit dünner Sohle, etwas zu schreiben und eine Gymnastikmatte

TR30135

Sa, 22.02.25, 09:30-13:00 Uhr
So, 23.02.25, 09:30-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Ulrike Rieth
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Kleine Auszeit mit Qigong und Tanz

In Zeiten des permanenten Stresses im privaten wie im beruflichen Bereich erwartet alle, die sich eine Auszeit gönnen wollen, ein besonderes Wochenende für Körper und Geist. Über kreatives freies Tanzen aktivieren wir Leichtigkeit und Lebensfreude und mit harmonischem Qigong sowie geführten Meditationen tanken wir Kraft und Energie. Die beiden Tage beinhalten darüber hinaus Wohlfühl-Elemente sowie angeleitete Fantasiereisen, die zur Entspannung beitragen. Ziel des Kurses ist es, auch ohne tänzerische oder Qigong-Grundkenntnisse, den eigenen Körper bewusster zu erleben, Spannungen abzubauen und eine Auszeit vom Alltag zu genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, evtl. leichte Tanzschuhe und eine Decke

TR30136

Fr, 28.03.25, 18:00-20:30 Uhr
Sa, 29.03.25, 10:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Renate Wehden, Tanz- und Entspannungstherapeutin
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

Wohlfühltag mit Qigong und Taijiquan

Taijiquan und Qigong sind verwandte Bewegungskünste mit langer Tradition, die hauptsächlich im Stehen und in Schrittfolgen ausgeführt werden. Sie haben eine gute Wirkung auf unsere körperliche und geistige Gesundheit und sind Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wir erlernen ruhige und leicht dynamische Übungssequenzen aus beiden Disziplinen. Die Auswahl der Übungen ist ausgewogen, so dass u. a. körperliche Flexibilität, gute Haltung und Zentriertheit gefördert werden. Innere Ruhe stellt sich ein. Die Übungen sind für jedermann geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mittagspause von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit flacher Sohle und Gymnastikmatte

TR30137

So, 06.04.2025, 10:00-16:45 Uhr
Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Axel Klugmann
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €



Foto: pixabay



Foto: pixabay

Fitness

NEU Low Intensity Workout

Training mit geringer Intensität kombinieren wir mit sanften Übungen und Stepper-Aerobic, um die Fitness zu steigern und die Koordination zu verbessern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

TR30201

12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
11:15-12:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Isra Tahiri
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

NEU Ganzkörperfitness

In diesem ausgewogenen Ganzkörpertraining bieten wir Übungen an, die den Körper straffen und die Beweglichkeit verbessern. Diese sanften Workouts sind für jeden geeignet und fördern die allgemeine Fitness sowie die Haltung.

Bitte mitbringen: Ein kleines Tuch (Handtuch), Gymnastikmatte, Getränke, bequeme Kleidung und Sportschuhe

TR30202

12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
12:30-13:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Isra Tahiri
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Tipp

„Walk it“ Bewegung mit Spaß und Musik

vhs in Spaichingen, siehe Seite 78

Body-Workout mit dem Flexi-Bar®

Mithilfe von intensiven Kräftigungs- und Ausdauerübungen kurbeln wir unseren Stoffwechsel an. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® hilft uns, auch die tief liegende Rückenmuskulatur und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Das abwechslungsreiche Training verbessert spürbar Ihre Körperhaltung und strafft ganz nebenbei das Bindegewebe. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Der Flexi-Bar® wird kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk und Gymnastikmatte

TR30203

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25, 19:15-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Minigruppe
Leitung: Ulrike Rieth
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

Bodyfit

Mit diversen Kleingeräten wird ein ausgewogenes Ganzkörpertraining für den Muskelaufbau durchgeführt und zudem die Beweglichkeit und die Haltung verbessert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe, Handtuch und Getränk

TR30204

15 mal montags, ab Mo, 17.02.25
17:45-18:45 Uhr

TR30205

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
18:30-19:30 Uhr

Für beide Kurse gilt:

Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sporthalle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

NEU Power-Intervalltraining Tabata Workout

Mach Dich bereit für ein Workout, das Deinen Puls in Schwung und Dich ordentlich ins Schwitzen bringt. Bei unserem Intervalltraining erwartest Dich eine kraftvolle Mischung aus kurzen, intensiven Übungsphasen (wie Kniebeugen, Liegestütze oder Step-Board-Übungen) und aktiven Erholungspausen. Die Belastungspausen sind kürzer als die Trainingsphasen – so wird Dein Körper gefordert und die Übungen mit jeder Runde herausfordernder. Unterstützt von motivierender, rhythmischer Musik verbrennst Du nicht nur effektiv Kalorien, sondern trainierst auch Deinen gesamten Körper und kannst energiegeladener durchstarten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

TR30206

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
17:30-18:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Maria Plewe
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: Adobe Stock

Bauch-Beine-Po

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung unterschiedlicher Muskelpartien, insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Beweglichkeit und Haltung werden verbessert. Beendet wird jede Trainingsstunde mit einem Stretching.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

TR30207

15 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25, 17:15-18:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30208

12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25, 10:00-11:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304

Leitung: Isra Tahiri

Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Body-Workout

Bei dieser dynamischen und effektiven Ganzkörpergymnastik zu flotter Musik werden Körperspannung und damit Haltung sowie Kondition und Koordination trainiert. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden mit oder ohne Zusatzgeräte trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

TR30210

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25, 18:00-19:00 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Sommerkurs: Body-Workout

Bei dieser dynamischen und effektiven Ganzkörpergymnastik zu flotter Musik werden Körperspannung und damit Haltung sowie Kondition und Koordination trainiert. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden mit oder ohne Zusatzgeräte trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

TR30211

10 mal dienstags, ab Di, 08.07.25, 18:00-19:00 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszenen zusammensetzt. In diesem Kurs wird weitgehend auf Sprünge verzichtet und es werden einfachere Choreografien angeboten. Deshalb ist dieses Angebot sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gut geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-
schuhe und Getränk

TR30221

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25, 19:05-20:05 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

TR30223

15 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25, 18:30-19:30 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

TR30220

10 mal donnerstags, ab Do, 03.04.25
19:15-20:15 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304

Leitung: Martin Hauser

Gebühr: 56,00 €, Mitglieder: 51,00 €

NEU

TR30224: Sommerkurs Zumba®

10 mal mittwochs, ab Mi, 09.07.25, 18:30-19:30 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Pilates

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte „Nebenwirkungen“ bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen, Sportkleidung und dicke Socken

TR30230

15 mal dienstags, ab Di, 04.03.25, 17:45-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301

Leitung: Angela Böck

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30231

15 mal donnerstags, ab Do, 13.02.25
08:45-09:45 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304

Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30232

15 mal donnerstags, ab Do, 13.02.25
10:00-11:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304

Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Pilates trifft Yoga

Yoga konzentriert sich auf bewusste Atmung, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit. Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Die Bewegungen beim Pilates werden langsam und harmonisch ausgeführt. Auf diese Weise ist Pilates sehr gelenkschonend. Das Konzept verbindet körper- und mentalorientierte Übungen, die zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk

TR30234: für Einsteiger

10 mal freitags, ab Fr, 14.02.25, 08:45-09:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304

Leitung: Yvonne Degaetano

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

TR30235: für Einsteiger

10 mal freitags, ab Fr, 14.02.25, 10:00-11:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304

Leitung: Yvonne Degaetano

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen bauen vorhandene Spannungen im Rücken ab und beugen möglichen Beschwerden vor. Es wird gezeigt, wie man die Wirbelsäule schont und entlastet. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.

Bitte mitbringen: 1-2 Decken bzw. Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

TR30241

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25, 19:00-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301

Leitung: Doreen Schönfuß, Physiotherapeutin

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Ganzkörpertraining

Das Konzept beinhaltet zu Beginn ein kurzes sensomotorisches Training, welches u.a. Koordination, Reaktion und Gleichgewicht schult. Danach wird der ganze Körper zur Musik mobilisiert und auf das darauffolgende Ganzkörperworkout vorbereitet. Ruhige Dehnübungen im Liegen mit bewusster Atmung sowie eine Endentspannung runden die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Getränk

TR30254Q

10 mal dienstags, ab Di, 11.03.25, 09:00-10:15 Uhr
Musikschule, Löhrrstr. 32, Raum 2.17, Spiegelsaal

Leitung: Yvonne Degaetano

Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

Fit und gesund

Nach einem Aufwärmteil mit rhythmischer Musik folgen durch den Einsatz von Kleingeräten Dehn- und Kräftigungsübungen für die gesamte Rückenmuskulatur, Bauch, Beckenboden, Po und Beine. Die Übungen sorgen auf sanfte Weise für eine gute Haltung, bessere Beweglichkeit und beugen Osteoporose vor.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte und Getränk

TR30261Q

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25, 09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30262Q

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25, 10:10-11:10 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Sommerkurs: Fit und gesund

Nach einem Aufwärmteil mit rhythmischer Musik folgen durch den Einsatz von Kleingeräten Dehn- und Kräftigungsübungen für die gesamte Rückenmuskulatur, Bauch, Beckenboden, Po und Beine. Die Übungen sorgen auf sanfte Weise für eine gute Haltung, bessere Beweglichkeit und beugen Osteoporose vor.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte und Getränk

TR30263Q

10 mal montags, ab Mo, 14.07.25, 09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301

Leitung: Ellen Jäckle

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Gymnastik für Frauen

Funktionelle Gymnastik für den ganzen Körper – auch für ältere Frauen geeignet. Das Programm umfasst Dehn- und Kräftigungsübungen, Ausgleichsgymnastik sowie gesundheitsorientiertes Training und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und -schuhe

TR30266Q

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25, 09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301

Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30268Q

15 mal donnerstags, ab Do, 13.02.25
09:00-10:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301

Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Gymnastik für Frauen im Stehen und Sitzen

Funktionelle Gymnastik speziell für ältere Frauen. Das Programm umfasst Dehn- und Kräftigungsübungen sowie gesundheitsorientiertes Training und Entspannungsübungen, die im Stehen oder auf dem Hocker/Sitzball ausgeführt werden.



Foto: Adobe Stock

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und -schuhe

TR30269Q

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25, 10:15-11:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301

Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Der vhs-Nordic Walking Treff

Für alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben, mit der Technik vertraut sind und gerne in einer Gruppe und unter fachkundiger Leitung laufen möchten. Walker sind willkommen. Es besteht keine Verpflichtung zu regelmäßiger Teilnahme. Bis 31.03. trifft man sich am Gaugersee-Parkplatz (Verlängerung Flöschgasse), ab 01.04. ist der Treffpunkt der Wanderparkplatz Riedbrücke.

TR30299

17 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25, 19:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gaugersee

Leitung: Regina Schäfer

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Kulinarik

Der leckere Einstieg ins Menü

Entrée-Variationen

Entrées bilden den Einstieg ins Menü und machen Appetit auf mehr. In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung eines erfahrenen Kochs, verschiedene köstliche Vorspeisen herzustellen. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 €) werden beim Kursleiter bezahlt.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

TR30725

Di, 18.02.2025, 19:00-22:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links

Leitung: Christoph Hohner, Koch

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 11.02.25

Der leckere Ausklang des Menüs

Dessert-Variationen

Für manche ist das Dessert nicht nur der krönende Abschluss eines guten Menüs, sondern sogar der süße Höhepunkt. In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung eines erfahrenen Kochs, Crêpes Suzette, Mousse au Chocolat, Crème brûlée, Panna Cotta und weitere köstliche Desserts herzustellen. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 €) werden beim Kursleiter bezahlt.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

TR30726

Di, 25.02.2025, 19:00-22:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links

Leitung: Christoph Hohner, Koch

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 18.02.25

Türkische Küche

Es werden türkische Speisen zubereitet sowie die Besonderheiten der türkischen Küche und deren Geschichte vermittelt. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 - 15,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

TR30731

Mi, 02.04.2025, 19:00-22:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links

Leitung: Fadime Sentürk

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 26.03.25

Leckeres aus der arabischen Küche I

Als Vorspeise machen wir einen Bulgur-Salat. Dann folgt als Hauptgang ein Hefeteig, der mit Hackfleisch, Spinat, Käse und vielen Gewürzen gefüllt wird. Zum Abschluss als Dessert gibt es „Knafa“ (Mascarpone und Mozzarella). Die Lebensmittelkosten (16,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

TR30732

Do, 03.04.2025, 17:30-21:30 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links

Leitung: Labiba Alfteih

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 27.03.25

Leckeres aus der arabischen Küche II

Als Vorspeise machen wir „Fatusch“ (einen grünen Salat). Das Hauptgericht ist „Kabse“ (Reis mit Hähnchen und besonderen Gewürzen). Den Abschluss bildet „Halava Jeban“ (Mozzarella mit Grieß und Mascarpone). Lebensmittelkosten (16,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

TR30733

Do, 08.05.2025, 17:30-21:30 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links

Leitung: Labiba Alfteih

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 30.04.25

Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche hat sich durch die Interaktion von diversen Einflüssen (spanische, arabische u. a.) entwickelt. Das Resultat ist eine schmackhafte und multikulturelle Kombination. In diesem Kochkurs lernen Sie Varianten typischer mexikanischer Speisen wie z. B. Tacos, Bohnen und pikante Soße zuzubereiten.



Foto: pixabay

Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 13,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Getränke und Geschirrtuch

TR30737

Mi, 09.04.2025, 18:00-21:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links

Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 02.04.25

Spanische Abende mit „Sobremesa“ Spanischer Koch- und Konversationskurs

Wie lässt sich Spanisch besser üben als im Gespräch bei gutem Essen und Trinken? Es werden verschiedene Gerichte aus Südamerika und Spanien zubereitet und dabei wird Spanisch gesprochen und spanische Musik gehört. Anschließend wird es „Sobremesa“ geben, das traditionelle, gemütliche Beisammensitzen nach einem guten Essen. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Abende mit iberisch-lateinamerikanischen Spezialitäten und spanischer Konversation. Lebensmittelkosten in Höhe von etwa 11,00 € pro Abend werden bei der Kursleiterin bezahlt.



Bitte mitbringen: Getränke und Geschirrtuch
TR30738: für Teilnehmende mit mindestens geringen Spanisch-Vorkenntnissen

Di, 06.05.25, 18:30-21:45 Uhr
Di, 13.05.25, 18:30-21:45 Uhr
Löhrschule, Löhrrstraße 22, Küche, von der Löhrrstraße über Pausenhof letzte Tür links
Leitung: Maria del Rocio Barreiro
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 29.04.25

Bier selber brauen

Wir brauen unser Bier selber und beginnen mit dem Malzschroten. Dabei gibt es grundlegende Informationen und Tipps zum Bierbrauen. Für kleine Snacks beim Verkosten unterschiedlicher Biersorten ist gesorgt. Schriftliche Unterlagen für das Nachbrauen sind inbegriffen. Am Ende des Kurses nehmen die Teilnehmenden jeweils 2 bis 3 Liter Würze mit nach Hause und können nach 3 bis 6 Wochen ihr selbst gebrautes Bier genießen. Materialkosten (15,00 €) sind beim Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: ein lebensmittelechtes, verschließbares Gefäß (ca. 5 Liter Fassungsvermögen)

TR30767

Sa, 17.05.2025, 14:00-20:00 Uhr
Löhrschule, Löhrrstraße 22, Küche, von der Löhrrstraße über Pausenhof letzte Tür links
Leitung: Peter Görsch, IHK zertifizierter Heimbrauer
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 09.05.25

Sprachen

Sprachkursberatung

Wir wollen, dass Sie im "richtigen" Kurs sitzen. Wenn Sie nicht wissen, welcher dies ist, beraten wir Sie gerne.

Service

Kostenlose und unverbindliche Beratung

nach telefonischer Vereinbarung (07425/91066)
vhs-Geschäftsstelle, Jakob-Hohner-Platz 1
Alternativ können Sie Ihre Vorkenntnisse auch kostenlos online testen: www.sprachtest.de

Integrationskursberatung

Für unsere Integrationskurse vor Ort bieten wir kostenlose Beratungsgespräche an. Diese sind Voraussetzung zur Kursteilnahme. Bitte vereinbaren Sie einen Termin, Tel. 07425/91066, vhs-Geschäftsstelle, Jakob-Hohner-Platz 1

Deutsch als Fremdsprache



Deutsch Niveau A1.1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, A1.1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN: 978-3-19-50108-8

TR40400: ab Lektion 1
12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
09:00-12:15 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Iryna Doroshenko
Gebühr: 183,00 €, Mitglieder: 178,00 €

Deutsch Niveau A1.1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, A1.1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN: 978-3-19-50108-8

TR40401: ab Lektion 6
12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
09:00-12:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Olesja Tarasova
Gebühr: 260,00 €, Mitglieder: 255,00 €

Deutsch Niveau A2.1 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, A2.1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-501083-2

TR40411: ab Lektion 1
15 mal donnerstags, ab Do, 27.02.25
19:30-21:00 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Amra Adrovic
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Deutsch Niveau B1.1 für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, B1.1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501085-6

TR40420: ab Lektion 1
15 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
13:15-16:30 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Olesja Tarasova
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B1.2 für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6, B1.2, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-641085-3

TR40435: ab Lektion 8
12 mal samstags, ab Sa, 15.03.25
09:00-12:00 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Beate Baumann
Gebühr: 183,00 €, Mitglieder: 178,00 €

Hinweis zum Lehrbuchkauf

Das Lehrbuch ist in der Gebühr nicht enthalten und muss selbst erworben werden.
Wir empfehlen, vor dem Kauf den ersten Kurstermin abzuwarten.

Intensive Deutschkurse B2

Dies ist ein spezielles Kurssystem, das für Teilnehmende konzipiert wurde, deren Anspruch es ist, innerhalb eines Semesters bis zum Sprachniveau B2 zu gelangen und die Prüfung „Zertifikat Deutsch B2“ abzulegen.

Für alle Teilnehmenden ist das Sprachniveau B1 erforderlich.

Intensiver Deutschkurs B2.1

Lehrbuch: Einfach weiter! Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-33-7

TR40440
21 mal ab Mi., 12.02.2025, 3 mal wöchentlich:
montags und mittwochs 18:30-20:00 Uhr;
samstags 09:00-13:00 Uhr

Intensiver Deutschkurs B2.2

Lehrbuch: Einfach weiter! Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-33-7

TR40441
21 mal ab Mi., 07.05.2025, 3 mal wöchentlich:
montags und mittwochs 18:30-20:00 Uhr;
samstags 09:00-13:00 Uhr

Für beide Kurse gilt:
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Leitung: Patrycja Gruler
Gebühr: 251,00 €, Mitglieder: 246,00 €

Englisch



Englisch 60 plus, Niveau A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen ab ca. 60 Jahren

Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5

TR40611R: ab Lektion 14
10 mal montags, ab Mo, 10.03.25
09:00-10:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Marina Moll
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Englisch 60 plus, Niveau A2 für Teilnehmende mit Grundkenntnissen ab ca. 60 Jahren

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3

TR40615R: ab Lektion 3
10 mal donnerstags, ab Do, 30.01.25
09:00-10:30 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Englisch Niveau A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway 5th Edition, Beginner Student's Book, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452392-9

TR40631: ab Lektion 10
12 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
19:30-21:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Olesja Tarasova
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Gruppengrößen und Gebühren für Kurse in Deutsch als Fremdsprache

Abendkurse mit 90 Minuten pro Kurstermin						Samstagskurse mit 240 Minuten pro Kurstermin					
		Anzahl Termine & Gebühr*						Anzahl Termine & Gebühr*			
Gruppengröße	Teilnehmerzahl	30	24	20	16	Gruppengröße	Teilnehmerzahl	15	12	10	8
Standardgruppe	13-16	185,00 €	–	–	–	Standardgruppe	13-16	230,00 €	185,00 €	–	–
Kleingruppe	7-12	227,00 €	183,00 €	–	–	Kleingruppe	7-12	283,00 €	227,00 €	–	–
Minigruppe	5-6	323,00 €	260,00 €	217,00 €	175,00 €	Minigruppe	5-6	403,00 €	323,00 €	270,00 €	217,00 €

Gruppengrößen und Gebühren für alle anderen Fremdsprachen

		Anzahl Termine mit 90 Minuten & Gebühr*					
Gruppengröße	Teilnehmerzahl	15	14	13	12	11	10
Standardgruppe	11-16	95,00 €	89,00 €	83,00 €	77,00 €	71,00 €	65,00 €
Kleingruppe	7-10	116,00 €	109,00 €	102,00 €	94,00 €	87,00 €	79,00 €
Minigruppe	5-6	164,00 €	154,00 €	143,00 €	133,00 €	122,00 €	111,00 €

* Für vhs-Mitglieder reduziert sich die angegebene Gebühr um 5,00 €

Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Seite 111

Für beruflich oder fachsprachlich orientierte Sprachkurse gelten gesonderte Tarife.

English Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Lehrbuch: Headway A2, Oxford University Press, Student's Book Pack, ISBN 978-0-19-474131-6

TR40643: ab Lektion 12
10 mal dienstags, ab Di, 04.02.25
19:35-21:05 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

English Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen
Lehrbuch: Headway B1, Oxford University Press, Student's Book Pack, I SBN 978-0-19-474139-2

TR40654: ab Lektion 7
10 mal mittwochs, ab Mi, 05.02.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

English Niveau B1-B2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen
Lehrbuch: Headway Intermediate 5th edition, Oxford University Press, Student's Book with Online Practice, ISBN 978-0-19-452915-0

TR40656: ab Lektion 5
10 mal dienstags, ab Di, 04.02.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

In Conversation (B1/B2)

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Kursbuch nach Absprache

Im Zentrum dieses Kurses steht die Kommunikationsfähigkeit. Die Teilnehmenden haben solide Grundkenntnisse in Englisch erworben. Jetzt geht es darum, sich flüssig zu unterhalten.



Bild: AbobeStock

TR40667
10 mal donnerstags, ab Do, 30.01.25
10:30-12:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Französisch

Französisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: On y va! A1, aktualisierte Ausgabe, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

TR40821: ab Lektion 8
15 mal montags, ab Mo, 17.02.25
19:00-20:30 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Silke Yelken
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französisch für Wiedereinsteiger/-innen (B1)

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen
Kurs- und Arbeitsbuch: Totem 3/B1, Hachette Verlag, ISBN: 978-2-01-401552-2 und 978-2-01-401553-9

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die bereits gute Vorkenntnisse mitbringen.

TR40836W: ab Lektion 22
15 mal dienstags, ab Di, 04.02.25
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Maryvonne Allain
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Italienisch

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

TR40910: ab Lektion 1
15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Fabiana Cipolletti
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

TR40911: ab Lektion 4
15 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25
17:00-18:30 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

TR40912: ab Lektion 8
12 mal donnerstags, ab Do, 06.02.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Marion Sagemann
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Sprachkursleitende gesucht!

Wir suchen engagierte Kursleitungen für unsere Fremdsprachkurse: z.B. Deutsch, Italienisch, Französisch, Schwedisch, Thailändisch, Japanisch usw.

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail oder rufen Sie uns an!

Kontakt:
info@vhs-tuttlingen.de
Tel: 07461 / 9691 - 0

Tipp

Soirée de l'art et de la gastronomie: Kunst im À propos

Fr, 27.06.2025, 19:15-22:15 Uhr À propos
Feinkost, Marktplatz 23

vhs in Spaichingen, siehe Seite 71

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2**TR40913: ab Lektion 9**

15 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25
 18:40-20:10 Uhr, Kleingruppe
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
 Leitung: Denisa Tahiri
 Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Insieme A2, Kursbuch mit Sprachtrainer (Set), Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7**TR40925W: ab Lektion 6**

15 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25
 18:30-20:00 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
 Leitung: Claudia Rinaldi
 Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Italienisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN:978-3-12-525206-6**TR40926: ab Lektion 7**

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
 17:45-19:15 Uhr, Minigruppe
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
 Leitung: Fabiana Cipolletti
 Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Italienisch Niveau B1+/B2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Qua e là per l'Italia - Ein Streifzug durch die Regionen Italiens, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005412-1

Die Stationen einer imaginären Reise quer durch die italienische Kultur (Städte, Geschichte, italienische Literatur und italienische Küche) werden zum Anlass für Konversation, Sprachübungen und Grammatikvermittlung genommen.

TR40932

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
 19:30-21:00 Uhr, Kleingruppe
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
 Leitung: Fabiana Cipolletti
 Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch**Spanisch Niveau A1**

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4**TR42210: ab Lektion 1**

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25
 18:15-19:45 Uhr, Minigruppe
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
 Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
 Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Spanisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004508-2**TR42212: ab Lektion 7**

12 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
 18:00-19:30 Uhr
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
 Minigruppe
 Leitung: Fabiola Sordo-Vilchis
 Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Spanisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004508-2**TR42218: ab Lektion 9**

12 mal montags, ab Mo, 17.03.25
 19:15-20:45 Uhr
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
 Minigruppe
 Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
 Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Spanisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-024508-6**TR42222: ab Lektion 9**

12 mal dienstags, ab Di, 18.03.25
 18:00-19:30 Uhr
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
 Minigruppe
 Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
 Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Conversación y lectura A2/B1

Konversationskurs für Teilnehmende mit mindestens Grundkenntnissen

Lehrbuch nach Absprache

In diesem Konversationskurs werden wir über Themen aus Kultur, Politik, Wirtschaft, Brauchtum verschiedener spanischsprachiger Länder sprechen.

TR42323

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
 19:00-20:30 Uhr
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
 Minigruppe
 Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
 Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Russisch**Russisch Niveau A1**

für Teilnehmende ohne Grundkenntnisse

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, Kursbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9**TR41900: ab Lektion 1**

12 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
 18:00-19:30 Uhr
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
 Minigruppe
 Leitung: Olesja Tarasova
 Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Digitale Medien**Microsoft-Office für Anfänger**

Dieser Grundkurs bietet eine detaillierte Einführung in die wesentlichen Anwendungen der Microsoft Office Suite (Word, Power-Point, Excel). Der Kurs ist speziell für Anfänger konzipiert, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, sowie für alle, die ihre Fähigkeiten auffrischen und erweitern möchten. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, um Microsoft Office effizient und produktiv zu nutzen. Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC.



Bild: AbobeStock

TR50130

5 mal dienstags, ab Di, 20.05.25
 17:30-19:00 Uhr, Minigruppe
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
 Leitung: Eduardo Maubert
 Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

Excel Grundkurs

langames Lerntempo

Excel ist unverzichtbar im Büroalltag. Mit Excel lassen sich sowohl Adressen, Artikel und Telefonnummern verwalten als auch Berechnungen und Auswertungen durchführen. Der Kurs richtet sich an alle, die Excel Schritt für Schritt erlernen wollen, ohne dabei den Überblick über die Möglichkeiten zu verlieren. Das Erlernete wird anhand von Übungen und Wissensfragen vertieft, um den Lernerfolg sicherzustellen.

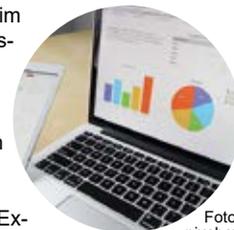


Foto: pixabay

Inhalt des Kurses: Berechnungen und Formeln erstellen; Tabellen formatieren; Arbeiten mit Funktionen (z. B. Summe, Durchschnitt, Anzahl); erstellen von Diagrammen; arbeiten mit großen Tabellen; richtiges Ausdrucken von Excel-Dateien

TR50140

8 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
 17:30-19:10 Uhr, Minigruppe
 vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
 Leitung: Eduardo Maubert
 Gebühr: 159,00 €, Mitglieder: 154,00 €

Websites mit Wordpress für private Nutzer, Vereine und Gewerbetreibende

Weltweit nutzen über 40 Prozent aller Websites Wordpress. Ursprünglich als Blogsystem konzipiert, ist es heute ein mächtiges CMS (Content Management System). Es ist vergleichsweise einfach in der Handhabung, und es gibt für beinahe jedes Einsatzgebiet Erweiterungen und Layoutvorlagen – viele davon kostenlos. Im Kurs werden zunächst wichtige Grundlagen eines Internetauftritts wie Impressumspflicht, Urheberrecht und anderes besprochen. Im praktischen Teil werden auf Testinstallationen beispielhaft Seiten erstellt, Fotos eingefügt, Inhalte und Aussehen verändert. Für jeden Teilnehmer steht für die Dauer des Kurses eine Testinstallation von Wordpress kostenlos zur Verfügung. Es werden zusätzliche Plugins installiert und mit verschie-

1

2

3

4

5

6

S

T

K

denen Themes experimentiert, so dass die Grundlagen von Wordpress verständlich werden. Ziel ist es, nach dem Kurs die gewonnenen Erkenntnisse auf eine bestehende Homepage selbstständig anzuwenden, bzw. eine eigene Wordpress Website neu aufzubauen. Voraussetzungen sind die sichere Beherrschung eines Windows-PC und die Bedienung eines Internet-Browsers.

TR50161W

5 mal dienstags, ab Di, 06.05.25
19:00-21:15 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

Digitale Medien: langsames Lerntempo**WhatsApp kompakt - Einstieg leicht gemacht****langsames Lerntempo**

Was ist WhatsApp und was kann man damit machen? Diesen Fragen gehen wir nach und behandeln die Themen Schritt für Schritt: Angefangen von der Installation über die Einrichtung, bis hin zum Erstellen von Gruppen für Familienmitglieder.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone/Tablet

TR50199S: Minigruppe

Di, 01.07.2025, 18:00-20:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €



Foto: pixabay

Smartphone/Tablet**Einstieg in die mobile Welt**

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des Smartphones/Tablets erklärt. Nützliche, altersgerechte Programme werden gezeigt und es wird erklärt, wie man das Gerät für Senioren einrichten kann.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone/Tablet

TR50196S: Android-Plattform (Samsung, Sony, u.a.), langsames Tempo

3 mal donnerstags, ab Do, 08.05.25
14:00-16:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

iPhone/iPad**Einstieg in die mobile Welt**

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des iPhone/iPad erklärt. Nützliche, altersgerechte Programme werden gezeigt und es wird erklärt, wie man das Gerät für Senioren einrichten kann.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone/Tablet

TR50198S: Apple-Plattform, langsames Lerntempo

3 mal donnerstags, ab Do, 08.05.25
16:30-18:45 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

**Mathematik für die Realschule****TR60805J: Prüfungsvorbereitung Klasse 10**

9 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25
16:30-18:00 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45

Leitung: Dagmar Messner

Gebühr: 79,00 €

Sollten die geplanten Termine nicht zum Stundenplan passen, bitte Kontakt mit der vhs-Geschäftsstelle aufnehmen.

Computerschreiben**10-Fingersystem für Schüler/-innen ab Klasse 6****Lehrbuch: 10-Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW**

In diesem Kurs wird mittels kreativer Elemente wie Bilder, Sprache und Musik auf ganzheitliche Weise das Tastaturschreiben vermittelt. Mit dieser Lernmethode ist es möglich - bei entsprechendem Üben - innerhalb kurzer Zeit die Tastatur des PCs blind zu bedienen. Die Methode erfordert ein speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial, das vom Teilnehmenden selbst erworben und unbedingt zum ersten Termin mitgebracht werden muss. Es kann beim Herdt-Verlag unter Tel. 06135/9222-10 oder per Internet www.herdt.com unter Angabe des Match-Codes 10FS2-SW bestellt werden.

Bitte mitbringen: Farbstifte blau, gelb, rot, grün und Bleistift

TR50403J: Intensivkurs Osterferien

4 mal ab Mo., 14.04.2025, 09:45-11:15 Uhr
täglich, Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Leitung: Manuela Lübben-Konstantinoff
Gebühr: 47,00 €



Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen

Tipp**Waldwoche beim Wildgehege in den Sommerferien**

5 Tage, ab Mo, 15.09.25, 08:00-17:00 Uhr
Tuttlingen-Möhringen

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 71

Pasta - Pasta**Nudelige Kochideen fürs Frühjahr**

In diesem Kinder-Kochkurs werden kreative und schmackhafte Rezepte für die Nudelherstellung probiert. Wir werden frische Pasta zubereiten und verschiedene Teige herstellen. Es wird gepresst, gerollt und gewalzt. Die Lebensmittelkosten (ca. 8,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Getränk und mehrere kleine Behälter für Kostproben
TR30772K: für Kinder ab 9 Jahren
Fr, 11.04.2025, 15:00-18:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links
Leitung: Tanja Lipke-Baus
Gebühr: 19,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 04.04.25

Frühlingshaftes Töpfern mit Kindern

Kreativ sein und Spaß haben, heißt die Maxime beim vhs-Töpfer-Workshop für Kinder. Der Umgang mit Ton ist für Kinder eine ganz besondere Erfahrung. In diesem Kurs töpfern wir zusammen frühlingshafte Objekte. Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis 14.02.2025. Die Materialkosten (ca. 4,00 € pro Kind) werden bei der Kursleitung vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze und Getränk

TR20604K: für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Sa, 22.02.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Pia Gratz
Gebühr: 22,00 €

In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

Rücktrittsmöglichkeit* bis 14.02.25

Kreativwerkstatt: Oster- und Frühlingsholzdekoration

Passend zum Thema werden verschiedene Projekte wie z.B. Ostereier, Hasen, Blumen und ähnliches aus Holz angemalt und gestaltet. Ihr nehmt mindestens 3 selbstgemachte Objekte mit nach Hause und könnt im Vorfeld aussuchen, welche Projekte Ihr bearbeiten möchtet. Zu diesem Kurs musst Du nichts mitbringen, alle benötigten Materialien werden vorhanden sein. Die Materialkosten belaufen sich auf 8,00 € und sind bei der Kursleiterin zu zahlen. Wir malen in diesem Kurs mit Farbe, achten Sie auf alte Kleidung.

TR21201K: für Kinder ab 7 Jahren

Fr, 04.04.2025, 15:00-18:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €

Rücktrittsmöglichkeit* bis 27.03.25



Bild: AbobeStock



Bild: AbobeStock



Bild: AbobeStock

Der Nähmaschinen-Führerschein

Der Kurs ist für Kinder, die schon einmal genäht haben, aber auch für absolute Anfänger geeignet. Hier geht es um den Umgang mit der Nähmaschine, ihre Pflege und was man damit machen kann. Dafür beschäftigen sich die Teilnehmenden mit einer kleinen Stoffkunde, verschiedenen Stichtechniken und können das Gelernte auch gleich in einem eigenen kleinen Näh-Projekt umsetzen. Am Ende erhält jedes Kind einen Nähmaschinen-Führerschein. Die Materialkosten von 4,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen. Nähmaschinen werden gestellt. Gerne kannst du auch deine eigene, gut funktionierende Nähmaschine mitbringen.



Bild: AbobeStock

TR21300K: für Kinder ab 7 Jahren

Sa, 29.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit* bis 20.03.25

Ostergeschenke nähen

Suchst Du noch ein Geschenk für Ostern? Eines, das von Herzen kommt? Hier geht es genau um dieses Thema. Du kannst wie immer aus verschiedenen Schnittmustern wählen und so viele Geschenke nähen wie Du schaffst. Wichtig: Der selbständige Umgang mit der Nähmaschine und Näherfahrungen sind in diesem Kurs erforderlich. Ein Profi musst Du nicht sein, doch solltest Du das Einfädeln der Nadel und das Aufspulen und Hochholen des Unterfadens weitgehend selbständig erledigen können. Nähmaschinen werden vor Ort gestellt. Die Materialkosten von 6,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

TR21302K: für Kinder ab 7 Jahren

Sa, 12.04.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit* bis 03.04.25

Wunschnähkurs

Hier hast Du die Möglichkeit, das zu nähen, was Du Dir wünschst. Im Vorfeld des Kurses erhältst Du von mir eine Auswahl an Schnittmustern passend zu deinen Wünschen. Der selbständige Umgang mit der Nähmaschine und Näherfahrungen sind in diesem Kurs erforderlich. Das Nadel einfädeln, Unterfaden aufspulen und hochholen des Unterfadens muss weitgehend selbständig möglich sein. Ein Profi muss man nicht sein. Die Materialkosten von 6,00 € sind bei der Kursleiterin zu zahlen. Nähmaschinen werden vor Ort gestellt, gerne könnt ihr auch eure eigene gut funktionierende Nähmaschine mitbringen.

TR21304K: für Kinder ab 7 Jahren

Sa, 12.07.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit* bis 03.07.25

*Hinweis zur Rücktrittsmöglichkeit

Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Ferien-vhs: Spielen, singen & kreatives Gestalten für Kinder von 6 bis 10 Jahren

An zwei Nachmittagen werden wir verschiedene Aktivitäten durchführen. Wir werden einige Lieder auf Deutsch und auch auf Spanisch kennenlernen und gemeinsam singen. Dazu tanzen wir ein paar einfache Tänze. Vor allem aber wird gebastelt und gespielt. Das Angebot kann je nach Wünschen der Kinder variiert werden. Es steht der gemeinsame Spaß am Gestalten, Spielen und Sprache im Vordergrund. Materialkosten (12,00 €) sind bei der Kursleiterin vor Ort zu bezahlen.

Die Kursleiterin ist Sprachkursleiterin und Erzieherin.

TR20000M: für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Di, 09.09.25, 14:00-16:15 Uhr
Mi, 10.09.25, 14:00-16:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Maria del Rocio Barreiro
Gebühr: 26,00 €

TR20001M: für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Di, 02.09.25, 14:00-16:15 Uhr
Mi, 03.09.25, 14:00-16:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Maria del Rocio Barreiro
Gebühr: 26,00 €



Foto: pixabay

Ferien-vhs: Kreativ-Tage

Dieses Kreativangebot soll Schüler/innen der 1. bis 6. Klasse während der Schulferien eine aktive Freizeit ermöglichen.

Täglicher Treffpunkt ist das Ganztagesgebäude der Rosen- und Löherschule, in dem alle Kreativangebote stattfinden.

Bringzeit ist von 7:30 bis 8:30 Uhr. Aktivitäten in der Natur werden zumeist kurzfristig, je nach Witterung geplant.

Das Mittagessen findet, ebenfalls betreut, im Ganztagesgebäude statt. Es besteht die Auswahl zwischen Vormittagsbetreuung (7:30-12:30 Uhr, ohne Mittagessen), verlängerter Vormittagsbetreuung (7:30-15:00 Uhr, mit Mittagessen) oder Ganztagesbetreuung (7:30-17:00 Uhr, mit Mittagessen).

Fasnachtsferien:

5 mal, täglich, Mo., 03.03.2025 bis Fr., 07.03.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 63,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 110,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 140,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 14.02.25

Osterferien I:

4 mal, täglich, Mo., 14.04.2025 bis Do., 17.04.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 51,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 88,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 112,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 28.03.25



Bild: Shutterstock

Osterferien II:

4 mal, täglich, Di., 22.04.2025 bis Fr., 25.04.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 51,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 88,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 112,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 28.03.25

Pfingstferien I

4 mal, täglich, Di., 10.06.2025 bis Fr., 13.06.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 51,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 88,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 112,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 23.05.25

Pfingstferien II

3 mal, täglich, Mo., 16.06.2025 bis Mi., 18.06.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 38,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 66,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 84,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 23.05.25

Sommerferien I

5 mal, täglich, Mo., 04.08.2025 bis Fr., 08.08.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 63,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 110,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 140,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 18.07.25

Sommerferien IV

5 mal, täglich, Mo., 25.08.2025 bis Fr., 29.08.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 63,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 110,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 140,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 18.07.25

Sommerferien V

5 mal, täglich, Mo., 01.09.2025 bis Fr., 05.09.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 63,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 110,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 140,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 18.07.25

Sommerferien VI

4 mal, täglich, Mo., 08.09.2025 bis Do., 11.09.2025
Vormittagsbetreuung 7:30-12:30 Uhr: 51,00 €
Verlängerter Vormittag 7:30-15:00 Uhr: 88,00 €
Ganztagsbetreuung 7:30-17:00 Uhr: 112,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 18.07.25

Für alle Angebote gilt:

- Ort: Ganztagesgebäude der Löhr- und Rosenschule, Rosenstr. 2, Mensa
- Leitung: Sozialwerk Trossingen e.V.
- Nach Anmeldungsschluss ist kein Rücktritt mehr möglich.
- Inhaber eines gültigen Familienpasses der Stadt Trossingen erhalten 35% Ermäßigung auf die Betreuung, nicht auf das Mittagessen.
- Geschwisterermäßigung ab dem 2. Kind: 10,00 €
- Die Platzvergabe erfolgt nach dem Eingang der Anmeldung.
- Wir sind bemüht, Ihnen eine verlässliche Ferienbetreuung anzubieten. Bei zu geringer Nachfrage behalten wir uns jedoch vor, das Angebot abzusagen.
- Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, Sportkleidung und Hallenturnschuhe

In Zusammenarbeit mit dem Sozialwerk und der Stadt Trossingen



1

2

3

4

5

6

S

T

K

Aldingen

Außenstellenleiter:
Dietmar Burkert



Anmeldungen:

Rathaus Aldingen
Dietmar Burkert
Telefon (0 74 24) 8 82 110
Fax (0 74 24) 8 82 109
oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:

Mo	8:00-12:30 Uhr
Di, Do	8:00-12:00 Uhr
	14:00-16:00 Uhr
Mi	14:00-18:00 Uhr
Fr	8:00-12:00 Uhr

Was ist ein „Smart Home“? Das intelligente Zuhause einfach erklärt

Was ein Smart Home ist, lässt sich bereits anhand der Übersetzung des englischen Begriffes erahnen: Ein intelligentes Zuhause soll unter anderem Komfort, aber auch Sicherheit bringen und Kosten sparen. Wir erklären, was das genau beinhaltet. Einer der größten Vorteile liegt darin, dass Sie mit einem SmartHome Energie sparen können. Denn Ihr intelligentes Zuhause erkennt nicht nur, dass es die Heizung herunterdrehen sollte, wenn Sie Fenster offengelassen haben. Sie können auch jederzeit den Stromverbrauch Ihrer Geräte einsehen und Energie sparen, indem Sie beim Verlassen des Hauses viele Geräte automatisch ausschalten lassen.



Foto: pixabay

AL11503C

Do, 13.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
Bürgerhaus Aldingen, Aixheimer Str. 1
Leitung: Michael Esslinger
Ohne Gebühr

Resilienz - Meine mentale Stärke!

„Das Leben verläuft nicht in einer geraden Linie!“

In unserem Leben werden wir ständig mit schwierigen Situationen und Problemen konfrontiert, leider herrscht nicht immer Sonnenschein. Manches davon bewältigen wir mit links, anderes reißt uns den Boden unter den Füßen weg. Doch was hilft uns, in solchen Momenten wieder aufzustehen und weiterzugehen? Hier kommt das Thema Resilienz ins Spiel – die Fähigkeit, auch in Krisenzeiten stark und handlungsfähig zu bleiben. Im Vortrag erfahren Sie, was Resilienz bedeutet, und warum sie so wichtig für unsere mentale Stärke ist. Die 7 Säulen der Resilienz werden vorgestellt und erklärt, wie diese Prinzipien in Ihrem Leben wirken können. Es wird über Maßnahmen gesprochen, die gezielt Ihre Resilienz verbessern können, um auch in schwierigen Zeiten stabil zu bleiben.

AL30000CT: Abendseminar

Do, 10.04.2025, 19:00-20:00 Uhr
Bürgerhaus Aldingen, Aixheimer Str. 1
Leitung: Annette Reichmann, M.Sc.
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Nacht der Bibliotheken 2025

Nach der erfolgreichen Premiere 2023 ist die Gemeindebücherei Aldingen auch in diesem Jahr bei der bundesweiten Nacht der Bibliotheken dabei. Im Anschluss an die regulären Öffnungszeiten gibt es wieder die Gelegenheit, die Bücherei bei Musik, Snacks, Getränken und weiteren Programmpunkten von einer anderen Seite kennen zu lernen und in angenehmer und entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen.



Foto: dbv/Mark Bollhorst

AL20101

Fr, 04.04.2025, 18:00-18:45 Uhr
Gemeindebücherei, Aldingen, Hauptstr. 4
Leitung: Margarete Barth-Specht
Ohne Gebühr
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei Aldingen

Blind Date mit einem Buch

„Blind Date mit einem Buch“ bedeutet: Buchauswahl einmal ganz anders. Normalerweise sticht zuerst das Cover ins Auge - aber ist im Buch immer drin, was außen suggeriert wird? Beim „Blind Date“ wird deshalb das Titelbild unter einer neutralen Verpackung verborgen, auf der lediglich das Genre und der erste Satz stehen. Ausgeliehen wird in der Bücherei, ausgepackt zu Hause. Lassen Sie sich überraschen!

Die Aktion „Blind Date mit einem Buch“ läuft vom 4. April bis 17. April.

Gemeindebücherei, Aldingen, Hauptstr. 4
Leitung: Margarete Barth-Specht
Ohne Gebühr
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei Aldingen

Orientalischer Tanz

Eingebettet in unseren Alltag, bleibt oft wenig Zeit uns zu entspannen und unseren Körper wieder richtig wahrzunehmen. Der orientalische Bauchtanz mit seinen unterschiedlichen Bewegungen stellt einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar.

Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikleidung, Tuch für die Hüften

AL20900: Mittelstufe

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
18:00-19:15 Uhr
Alte Schule Aldingen, Raum 2
Kleingruppe
Leitung: Sara Löhe
Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

AL20901: Fortgeschrittene

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
19:30-20:45 Uhr
Alte Schule Aldingen, Raum 2
Kleingruppe
Leitung: Sara Löhe
Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €



Foto: vhs Kurs



Foto: iStock

Schwimmkurs für Kinder

ab 6 Jahren

Über spielerische Übungsformen werden die Kinder systematisch an die passende Schwimmtechnik herangeführt. Während der fünfzehn Wochen, die der Schwimmkurs dauert, haben die teilnehmenden Kinder freien Eintritt zum Üben. Die Kursgruppe umfasst zwischen 5 und 8 Teilnehmende. Gegebenenfalls ist ein Trainingsgerät selbst mitzubringen. Bitte informieren Sie vor Kursbeginn die Volkshochschule oder die Kursleiterin über etwaige körperliche Beeinträchtigungen Ihres Kindes. Die Kinder müssen ans Wasser gewöhnt sein und den Kopf vollständig unter Wasser tauchen können.

Für beide Kurse gilt:

15 mal freitags, ab Fr, 21.02.25
Hallenbad, Aldingen, Heubergstr. 35, Nebeneingang Ostseite, bei der Treppe
Leitung: Anne Unterhuber
Gebühr: 107,00 €

AL30276JK: Anfängerkurs

13:15-14:00 Uhr, Kleingruppe

AL30278JK: Anfängerkurs

14:00-14:45 Uhr, Kleingruppe

Böttingen

Anmeldungen:

vhs in Spaichingen
Telefon: (0 74 24) / 9 21 71
www.vhs-tuttlingen.de

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Ziel des Kurses ist es, schonendes Alltagsverhalten zu vermitteln und die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Übungen zur Lockerung, Kräftigung, Dehnung werden gezeigt. Die unbekannte Mitte, der Beckenboden, trägt viel und muss viel ertragen - immer mehr Menschen leiden unter der Schwächung der Beckenbodenmuskulatur. Die Folge: Inkontinenz. Mit gezielten Gymnastikübungen versuchen wir diese Beschwerden zu bekämpfen. Der Kurs eignet sich nicht für Personen mit akuten Bandscheibenbeschwerden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportbekleidung

Für beide Kurse gilt:

09:00-10:00 Uhr
Leitung: Doris Mattes
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

BT30245: Kurs in Böttingen

15 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
Böttingen, Mehrzweckhalle Böttingen

BT30246: Kurs in Königsheim

15 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25
Königsheim, Mehrzweckhalle Königsheim

Emmingen-Liptingen

Außenstellenleiterin:
Petra Zimmermann
 Telefon 0 74 65/ 92 68 14
 petra.zimmermann@
 emmingen-liptingen.de



Anmeldungen:
 Rathaus Emmingen, Schulstr. 8
 Telefon 0 74 65/ 92 68 14
 Fax 0 74 65/ 92 68 88
 oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:
 Mo-Fr 8:00-11:30 Uhr

Modellieren mit Ton

Hergestellt werden Objekte zur Dekoration für Haus und Garten, die am letzten Abend glasiert werden.

Bitte mitbringen:
 Plastikbeutel, Küchenpapierrolle, Messer, Töpferwerkzeug (falls vorhanden), Materialkosten werden gesondert abgerechnet



Foto: pixabay

Für beide Kurse gilt:

Grundschule Liptingen, Emminger Str. 27
 Leitung: Judith Schwägler
 Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

EL20600

Mo, 17.02.25, 19:00-21:30 Uhr
 Mi, 19.02.25, 19:00-21:30 Uhr
 Mi, 26.02.25, 19:00-21:30 Uhr
 Mi, 12.03.25, 18:00 - 21:30 Uhr

EL20601

Mo, 31.03.25, 19:00-21:30 Uhr
 Mi, 02.04.25, 19:00-21:30 Uhr
 Mi, 09.04.25, 19:00-21:30 Uhr
 Mi, 23.04.25, 18:00-21:30 Uhr

Hatha Yoga

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und Decke, evtl. Meditationskissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung und dicke Socken

Für beide Kurse gilt:

Witthohhalle Emmingen, Spiegelsaal
 Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU
 Kursgebühr inklusive Raumpauschale

EL30111

10 mal montags, ab Mo, 24.02.25
 18:30-20:00 Uhr
 Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

EL30112

5 mal montags, ab Mo, 23.06.25
 18:30-20:00 Uhr
 Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 44,00 €

Tai Chi & Qigong für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Seit Jahrhunderten wird Tai Chi in China praktiziert, um Körper, Geist und Seele durch harmonische, sanft fließende Bewegungsfolgen ins Gleichgewicht zu bringen. Was als Kampfkunst begann, hat sich zu einer gesundheitsförderlichen Heilgymnastik, einer Meditation in Bewegung entwickelt, die in jedem Alter ausgeübt werden kann und - bei regelmäßigem Üben - Ruhe und Wohlbefinden vermittelt. Übungsgrundlage sind die 10-Bilder-Form sowie die 24-Bilder-Peking-Form (Yang-Stil) und diverse Qigong-Formen.



Foto: AdobeStock

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, warme Socken und Gymnastikmatte

EL30131

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
 17:30-18:15 Uhr
 Schloßbühlhalle Liptingen, Bühnenraum
 Leitung: Karin Sperber-Trunz, Tai Chi Lehrerin, Qigong Lehrerin (DDQT)
 Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Tai Chi Chuan

für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden längere Handformen und diverse Waffenformen erlernt und geübt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, warme Socken und Gymnastikmatte

EL30132: Zusatzkurs für Teilnehmende aus EL30131

15 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
 18:15-19:00 Uhr
 Schloßbühlhalle Liptingen, Bühnenraum
 Leitung: Karin Sperber-Trunz, Tai Chi Lehrerin, Qigong Lehrerin (DDQT)
 Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Rücken-Fit-Mix

Der Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Lockerungs- und Kräftigungsprogramm mit besonderem Augenmerk auf die Rücken- und Rumpfmuskulatur. Nach einem Warm-up mit Musik kommen im Kräftigungsteil verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Ein ausgiebiges Stretching rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte und großes Handtuch

EL30245

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
 10:45-11:45 Uhr
 Witthohhalle Emmingen, Spiegelsaal
 Leitung: Zsuzsanna Gaßner
 Gebühr: 85,00 €, Mitglieder: 80,00 €
 inklusive Raumpauschale

Pilates

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.



Foto: AdobeStock

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

EL30253

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
 18:30-19:30 Uhr
 Schloßbühlhalle Liptingen, Foyer
 Leitung: Sandra Triendl
 Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

EL30254

15 mal montags, ab Mo, 24.02.25
 19:35-20:35 Uhr
 Schloßbühlhalle Liptingen, Foyer
 Leitung: Sandra Triendl
 Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Funktionsgymnastik

Lebensqualität durch Fitness

In diesem Kurs wird - nach einem intensiven Aufwärmtraining - durch spezielle Übungen gezielt die Muskulatur zur Stabilisierung von Wirbelsäule, Schulter, Hüfte und Knie gekräftigt sowie gedehnt und somit beweglicher gemacht. Den Ausklang der Stunde bilden Entspannungs-/Körperwahrnehmungsübungen und Atemgymnastik.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

EL30255

15 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25
 18:00-19:00 Uhr
 Schloßbühlhalle Liptingen, Bühnenraum
 Leitung: Sandra Triendl
 Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Gestalte
 das bunte
 Angebot.

vhs-tuttlingen.de



1

2

3

4

5

6

S

T

K

Fridingen

Außenstellenleiterin:
Karin Ost
Telefon 0 74 63/ 78 07
karinost@t-online.de



Anmeldungen: Rathaus
Fridingen, Kirchplatz 2,
Zimmer Nr. 14
Chiara Aloia, aloia@fridingen.de
Telefon 0 74 63 / 837 14
Fax 0 74 63 / 837 50
oder www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:
Mo, Di, Do 8:00-11:30 Uhr
Di 16:00-18:00 Uhr
Fr 8:00-12:00 Uhr

Meine viereckigen Eltern und ich Vorlesung mit anschließender Diskussion

In dem Büchlein „Meine viereckigen Eltern und ich“ erzählt ein Kind aus seiner eigenen Sicht, wie es seine Welt erlebt. Eine Welt, in der es die Gesichter seiner Eltern und auch anderer Erwachsener vorwiegend als viereckige Rückseite eines Handys sieht. Eine Welt, in der das Handy wichtiger zu sein scheint als das Kind. Harald Maier, Autor dieses sowohl hintergründigen als auch humorvollen Büchleins, liest einige Passagen daraus vor, erzählt Hintergründe zur Entstehung dieses Büchleins und regt an zur gemeinsamen Diskussion über das Handy-Verhalten von Erwachsenen im Beisein kleiner Kinder. Es werden Lösungsansätze aufgezeigt, wie wir alle lernen können, diesbezüglich uns selbst kritischer zu beobachten und sozial sorgsamer mit dem Handy umzugehen.



Foto: pixabay

FD10603C: Abendseminar mit Anmeldung
Mo, 24.03.2025, 18:30-20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Musikraum, EG
Leitung: Harald Maier, Ergotherapeut
Gebühr: 10,00 €

Thema

Für ein langes glückliches Leben: Stress lass nach

Unter dem Motto „Stress lass nach...“ werden Ihnen in unserem Vortrag umfassende Strategien vorgestellt, mit denen Sie zu mehr Gelassenheit finden können, um Burnout rechtzeitig vorzubeugen und Depressionen aktiv entgegen zu wirken, mit dem Ziel für ein langes und glückliches Leben.

Erfahren Sie, wie Sie Stressfaktoren effektiv erkennen, bewältigen und Lösungswege aus der Stressfalle finden können. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Welt der Heilpflanzen, die Sie auf ihrem Weg zur inneren Harmonie begleiten können und Ihre psychische Robustheit unterstützen.

Dieses Seminar ist ideal für alle, die sich nicht länger dem Stress unterwerfen wollen, ihre seelische und körperliche Gesundheit aktiv fördern möchten und eine harmonische Work-Life-Balance anstreben.

FD30003CT: Abendseminar

Fr, 23.05.2025, 19:30-20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Musikraum, EG
Leitung: Sabine Rebholz, Entspannungspädagogin, Ulrich Rebholz, Phytopraktiker
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Frühling im Schindelwald

Kräuterwanderung

Auf unserem Spaziergang durch den Schindelwald bei Neuhausen entdecken wir Frühlingskräuter wie Knoblauchsrauke, Scharbockskraut, Schlangenknöterich, Vogelmiere, Wiesenschaumkraut...die unseren Speiseplan mit neuen Geschmackserlebnissen und vielen Vitalstoffen bereichern können. Viele Rezepte und Kurzbeschreibungen der Kräuter werden zum Mitnehmen ausgegeben.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk
Treffpunkt: Wanderparkplatz Bol (Ederstetten), von Neuhausen auf der L 440 Richtung Liptingen kommend, beim Weiler Ederstetten links abbiegen, nach ca. 300 m befindet sich der Wanderparkplatz auf der linken Seite.



Foto: pixabay

FD30707XT

Sa, 24.05.2025, 14:00-17:00 Uhr
Emmingen-Liptingen, Treffpunkt: Wanderparkplatz Bol (Info im Text)
Leitung: Michaela Hagen, Kräuterpädagogin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Malen macht Spaß

Im Kurs werden verschiedene Techniken und Materialien vermittelt. Unterschiedliche Kenntnisse werden berücksichtigt, entstehende Werke werden individuell bis zum fertigen Bild begleitet. Bei Fragen gibt die Kursleiterin gerne Auskunft (Telefon: 07463/7806).

Bitte mitbringen: Acryl-, Pastell- oder Aquarellfarben, Leinwand oder Block

FD20501: für Anfänger und Fortgeschrittene

6 mal montags, ab Mo, 17.03.25
14:15-17:15 Uhr, Kleingruppe
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Fridingen
Leitung: Josette Wolters
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Offener Handarbeitskreis für alle Junggebliebenen ab 50 Jahre

Egal ob Sie nähen, sticken, stricken oder weben wollen, hier finden Sie Gleichgesinnte, die ebenfalls in geselliger Runde werkeln und sich dabei unterhalten wollen.

FD21301

23 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
19:00-22:00 Uhr
Seniorenzentrum Krone, Bahnhofstr. 6,
Anna-von-Höwen-Saal
Leitung: Isolde Bacher
Gebühr: 10,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine aktive Entspannungsmethode, bei der durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine Tiefenentspannung im Körper erzeugt wird. Dadurch ergibt sich die ideale Möglichkeit einer Kurzentspannung im stressigen Alltag. Stressbedingte Symptome wie Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, innere Unruhe, Bluthochdruck usw. können so reduziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, eine Decke und Gymnastikmatte

FD30100

8 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
17:00-18:00 Uhr, Kleingruppe
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Sabine Rebholz, Entspannungspädagogin
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Die Feldenkrais-Methode

Lernen, lebenslang beweglich zu sein

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs liegt der Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und Abbau übermäßiger hemmender Anspannung. Das bewusste Erleben automatisierter Bewegungsgewohnheiten klärt deren Nutzen, lässt aber auch erkennen, wo sie einschränkend oder schmerzauslösend wirken. Achtsames Experimentieren mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten lässt neue Wege entdecken: freie und freudige Bewegungsgestaltung, Schmerz- und Spannungsreduktion, gesteigerte Ausdauer und Effizienz sowie ganzheitliche Ausgewogenheit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Wolldecke, warme Socken und bewegungsfreundliche, warme Kleidung

FD30102

9 mal montags, ab Mo, 10.03.25
16:15-17:30 Uhr, **Kleingruppe**
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Brigitte Hicke
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Gymnastik-Mix

Beckenboden und Wirbelsäule

Ein straffer Beckenboden ist für eine aufrechte Haltung und das Vermeiden von Rückenproblemen sehr wichtig. Aber auch umgekehrt sorgt eine aufrechte Haltung für eine Entlastung des Beckenbodens. Deshalb kombinieren wir besondere Fitnessübungen für unsere starke Körpermitte mit Übungen für unsere Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Theraband mittel oder leicht ca. 1,50 m lang

FD30241

12 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
17:15-18:15 Uhr, Kleingruppe
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Sybille Löhle, Physiotherapeutin
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

FD30242

12 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
18:30-19:30 Uhr, Kleingruppe
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Sybille Löhle, Physiotherapeutin
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Vegan Kochen leicht gemacht

Gesunde und köstliche Gerichte für jeden Tag

Tauchen Sie ein in die Welt der veganen/vegetarischen Küche! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein leichtes Hauptgericht aus saisonalen und frischen Zutaten und ein erfrischendes Dessert zu. Lernen Sie, wie einfach und köstlich pflanzliche



Foto: AdobeStock

Gerichte sein können und erschließen Sie sich in diesem Kurs mehr Abwechslung beim gesunden Kochen. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 - 15,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

FD30731

Fr, 16.05.2025, 18:00-21:00 Uhr, Kleingruppe
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Küche

Leitung: Silvia Hermann

Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 09.05.25

Der Frühling kommt und die leichte Küche hilft uns in die Gänge zu kommen!

Grüner Salat und Wildkräuter, dreierlei Fischvorspeisen dazu Walnuss-Dinkel-Baguette. Als Hauptspeise dreierlei Fischgerichte mit Bärlauch-Tagliatelle. Zur Nachspeise genießen wir Schoko-Grieß-Flammerie auf einem Erdbeerbett. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 14,00 - 15,00 €) werden bei den Kursleitenden bezahlt.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 1 Getränk, Gefäße für Reste

Für beide Kurse gilt:

Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Küche

Leitung: Helmut Bosch, Margret Bosch

Gebühr: 21,00 €, Mitglieder: 19,00 €

FD30761

Mi, 09.04.2025, 17:00-21:00 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 02.04.25

FD30762

Fr, 11.04.2025, 17:00-21:00 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 04.04.25

Englisch Niveau B1/B2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen



Lehrbuch nach Absprache

Sie haben früher oder nun schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen, das Gelernte auffrischen und sicher und selbstbewusst anwenden? In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre. Sie erhalten die Gelegenheit, über viele Themen und Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz.

FD40620

14 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

19:00-20:30 Uhr, Minigruppe

Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12

Leitung: Ursula Leibinger

Gebühr: 154,00 €, Mitglieder: 149,00 €

Smartphone/Tablet - intensiv Einstieg in die mobile Welt für Senioren

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des Smartphones/Tablets erklärt. Nützliche, altersgerechte Programme werden gezeigt und es wird erklärt, wie man das Gerät für Senioren einrichten kann. Es können Farbe, Schriftgröße und Kontraste so eingestellt werden, dass der Umgang erleichtert wird.



Foto: AdobeStock

FD50196S: Android-Plattform (Samsung, Sony, u.a.), langsames Tempo

3 mal samstags, ab Sa, 15.02.25

09:00-12:00 Uhr, Minigruppe

Seniorenzentrum Krone, Bahnhofstr. 6, Annan-von-Höwen-Saal

Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner

Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Bitte das eigene Android-Smartphone/Tablet (siehe Infokasten Seite 55) mitbringen.



Flötenkurs für Kinder von 6 - 9 J

Die Kinder lernen den richtigen Umgang mit der Flöte, erhalten Einblick in die Notenlehre und werden an den Spielen von einfachen Melodien und Kinderliedern herangeführt. Bitte Plastik- oder Holzflöte, „deutsche“ Griffweise mitbringen.

Für beide Kurse gilt:

Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12

Leitung: Nicole Schwarz

Gebühr: 58,00 €

In Kooperation mit der Stadtkapelle Fridingen

FD20801K: Grundkurs

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:00-17:45 Uhr, Kleingruppe

Kursgebühr zzgl. ca. 15,00 € für das Flötenheft, zu bezahlen bei der Kursleiterin.

FD20803K: Stufe 3, Anschlusskurs

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:45-18:30 Uhr, Kleingruppe

Verschiedene panierte Schnitzel einmal selbst gemacht

Wir kochen verschiedene panierte Schnitzel aus Pute und Schwein. Dazu gibt es selbstgemachten Kartoffelsalat, einen grünen Salat, Ketchup und braune Soße. Als Nachspeise kochen wir süßen Reis mit Früchten.



Foto: pixabay

Die Kosten für Lebensmittel (ca. 10,00 - 13,00 €) werden bei den Kursleitenden bezahlt.

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, Behälter für die Reste und ein eigenes Getränk

FD30732L: für Teilnehmende von 10-15 Jahren

Sa, 05.04.2025, 10:30-14:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Küche

Leitung: Helmut Bosch, Margret Bosch

Gebühr: 18,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 28.03.25

Geisingen

Kontakt:

info@vhs-tuttlingen.de

Anmeldungen:

vhs in Tuttlingen

Telefon: (0 74 61) / 96 91 - 0

www.vhs-tuttlingen.de

Yoga für Fortgeschrittene

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit

und Konzentration. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, rutschfeste Socken und Kissen (falls vorhanden) mitbringen.



Foto: pixabay

GS30115: für Fortgeschrittene

12 mal mittwochs, ab Mi, 19.02.25

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

Grundschule Kirchen-Hausen, Gymnastikraum, Aitrachtalstr. 10

Leitung: Peter Holler

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Training für Rücken & Wirbelsäule

Langes Stehen oder Sitzen und einseitige Bewegung führen zu Fehlhaltungen und verfrühten Abnutzungserscheinungen in den Gelenken und in der Wirbelsäule.

Durch gezielte gymnastische Übungen können Sie Ihre gesamte Rückenmuskulatur kräftigen, mobilisieren, dehnen und damit diesen Beschwerden vorbeugen. In diesem Kurs erhalten Sie fachliche Anleitung, die Ihnen hilft, Fehlhaltungen besser zu erkennen und zu verändern.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

GS30201: Intensität des Kurses: leicht bis mittel

15 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

18:30-19:30 Uhr

Stadthalle Geisingen, Hans-Sorg-Saal, Karl-Hall-Straße 5

Leitung: N.N.

Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

(inklusive Raumpauschale der Stadt Geisingen)

Tipp

Allgemeine Kräftigung, Dehnung und Steigerung der Beweglichkeit

siehe Seite 107

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Gosheim-Wehingen

Außenstellenleiterin:
Swetlana Hettinger

Tel. dienstl. 0 74 26 / 96 12-19
Fax 0 74 26 / 96 12-20



Anmeldungen: Rathaus Gosheim
Hauptstr. 47, 1. Stock
Telefon (0 74 26) 96 12-19,
info@gosheim.de
oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:

Mo, Mi, Fr 8:00-11:30 Uhr
Di 8:45-12:15, 14:00-17:00 Uhr
Do 8:45-12:15, 14:00-18:00 Uhr

Blick hinter die Kulissen: Die Firma wbt automation GmbH & Co. KG

Entdecken Sie modernste Robotik bei wbt automation in Gosheim. Wir laden Sie herzlich ein, bei einer spannenden Betriebsbesichtigung die innovativen Automationslösungen von wbt automation kennenzulernen. Erleben Sie hautnah, wie das praxiserprobte Baukastensystem flexibel und effizient individuelle Lösungen für verschiedenste Branchen ermöglicht. Tauchen Sie ein in die Welt der Robotik und lassen Sie sich von modernster Technologie inspirieren.

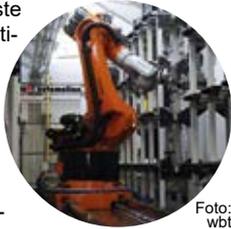


Foto: wbt

GW10018X

Do, 15.05.2025, 16:00-18:00 Uhr
Gosheim, wbt automation GmbH & Co. KG,
Daimlerstr. 11
Leitung: Simon Wißmann, Kaufm. Geschäftsführer Firma wbt, Joachim Burkert, Techn. Geschäftsführer Firma wbt
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Fotografieren mit dem Smartphone

Längst haben Smartphones die früheren Kompaktkameras verdrängt und liefern zum Teil beeindruckende Fotos. Viele Menschen nutzen dabei aber nur die automatischen Routinen ihrer Fotoapp. In den meisten Fällen existieren jedoch eine ganze Menge weiterer Möglichkeiten, um die eigenen Fotos interessanter zu gestalten oder in schwierigen Lichtsituationen mehr herauszuholen. Viele Smartphones bieten zudem die Möglichkeit Panoramen oder Serienbilder aufzunehmen oder auch die Belichtung und den Fokus weitgehend manuell zu steuern. Außerdem existieren eine ganze Reihe von Fotoapps, die weitere Möglichkeiten eröffnen. Ziel ist es, die Möglichkeiten der im Smartphone integrierten Kamera verstärkt zu nutzen und schönere Fotos zu machen.



Foto: pixabay

GW21105

Mi, 09.04.2025, 19:00-21:15 Uhr, Minigruppe
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen,
Im Weiher 4, Raum 114 EG
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €

Die Macht der Gedanken

Wie Gedanken unser Leben beeinflussen

Du musst nicht alles glauben, was Du denkst! Oft zieht dich ein Gedankenstrudel aus dem gegenwärtigen Augenblick in eine Zukunft, die noch nicht zu beeinflussen ist, oder in negative Erinnerungen an deine Vergangenheit, die du nicht mehr ändern kannst. Die Mental- und Gesundheitstrainerin Nelly Giuliano zeigt auf, wie du mit einfachen Schritten Stück für Stück aus der negativen Gedankenspirale aussteigen kannst und mit etwas Übung Gedanken denkst, die für dein Leben dienlich sind.

GW30021: Abendseminar

Do, 03.04.2025, 18:30-20:00 Uhr
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Raum 114 EG
Leitung: Nelly Giuliano
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Endlich Entspannt durch Stressmanagement

Stress ist eine alltägliche Herausforderung, die sowohl unsere körperliche als auch mentale Gesundheit beeinflussen kann. Chronischer Stress schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere gesundheitliche Beschwerden und kann zu ernsthaften psychischen Belastungen wie Angststörungen, Depressionen oder Burn-out führen. In diesem Seminar hören Sie, wie Sie Stress frühzeitig erkennen, besser bewältigen und langfristig reduzieren können. Gemeinsam erkunden wir: Welche Situationen lösen bei Ihnen Stress aus? Wie können Sie persönliche Stressfaktoren gezielt angehen?



Foto: AdobeStock

Welche Methoden und Strategien passen zu Ihnen und Ihrem Alltag?

Ein effektives Stressmanagement ist nicht nur Prävention, sondern ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Finden Sie Ihren Weg zu mehr innerer Ruhe und Widerstandskraft.

GW30022: Abendseminar

Mi, 02.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Raum 114 EG
Leitung: Ingrid Hermle
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Heilmethode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Frei übersetzt heißt Qigong „die Arbeit mit der Lebensenergie Qi“. Dieses Qi wird durch die Kombination von langsam fließenden Bewegungen mit der Atmung und der Vorstellungskraft gestärkt, um Blockaden zu beseitigen. Qigong wirkt auf Körper, Geist und Seele. Es aktiviert die Immunkräfte, die inneren Heilkräfte und Heilprozesse werden beschleunigt. Die Übungen können in jedem Alter leicht ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Trainingsbekleidung, Matte

GW30135

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
20:10-21:10 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Hatha-Yoga, fortlaufender Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Yoga bedeutet Einheit, Verbindung und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung wirken kräftigend, ausgleichend und beruhigend. Yoga fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Abschließende Tiefenentspannung am Ende jeder Stunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, rutschfeste Socken, festes Kissen für Übungen im Sitzen

GW30112: Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

12 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
17:00-18:30 Uhr
Juraschule, Mozartstraße, Nebengebäude
Gruppenraum
Kleingruppe
Leitung: Leokadia Moser
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

GW30113: Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

12 mal donnerstags, ab Do, 20.02.25
19:00-20:30 Uhr
Juraschule, Mozartstraße, Nebengebäude
Gruppenraum
Kleingruppe
Leitung: Leokadia Moser
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Pilates

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Kissen, Sportkleidung und dicke Socken

GW30201

15 mal montags, ab Mo, 10.02.25
08:45-09:45 Uhr
Gosheim Vereinshaus, Hauptstr. 11,
Kleingruppe
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 84,00 €, Mitglieder: 79,00 €
(inklusive Raumpauschale des DRK)

GW30202

15 mal montags, ab Mo, 10.02.25
10:00-11:00 Uhr
Gosheim Vereinshaus, Hauptstr. 11,
Kleingruppe
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 84,00 €, Mitglieder: 79,00 €
(inklusive Raumpauschale des DRK)



Foto: AdobeStock

Body Workout

Ein Bewegungs- und Ausdauertraining für einen straffen Körper. Die Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur wird aktiv gestärkt und das Gewebe gestrafft. Übungen für einen wohlgeformten Oberkörper und einen gesunden Rücken sowie gezielte Stretching-Übungen sorgen für Entspannung. Durch den Einsatz von Kleingeräten wird die Intensität noch gesteigert.

Bitte mitbringen: Matte und Sportkleidung

GW30214

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
19:00-20:00 Uhr

Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Bauch und Rücken Fit

Starke Bauchmuskeln sind nicht nur optisch ansprechend. Sie sind auch wichtig, wenn es um eine gute Haltung und einen gesunden Rücken geht. Wir trainieren Bauch und Rückenmuskeln und sorgen so für eine Kräftigung der Körpermitte um möglichen Beschwerden vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Turnschuhe und Handtuch

GW30215

15 mal dienstags, ab Di, 18.02.25
18:05-18:50 Uhr

Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Jumping Fitness®

Jumping Fitness ist ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes und intensives Kraftausdauertraining (Ganzkörpertraining) auf einem speziellen Trampolin. Neben der Koordination trainiert es das Herzkreislaufsystem, den Gleichgewichtssinn und kräftigt die komplette Körpermuskulatur. Mit abwechslungsreicher Musik und viel Power sorgt es für gute Laune und macht viel Spaß. Bei körperlichen Beeinträchtigungen bitte im Vorfeld mit der Kursleitung Rücksprache halten, während einer Schwangerschaft ist keine Kursbeteiligung möglich.

Bitte mitbringen: Feste Hallensportschuhe, Handtuch und Wasser

GW30229

12 mal montags, ab Mo, 10.03.25
18:00-18:45 Uhr

Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Jessica Selgrad
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

bellicon® HEALTH

bellicon® HEALTH ist ein gesundheitlich orientiertes Training auf dem Minitrampolin. Es ist sowohl für Einsteiger/innen als auch für ältere Personen geeignet. Bei gesundheitlichen Bedenken ist eine vorherige Absprache mit der Trainerin hilfreich.

Während einer Schwangerschaft, bei akuter Erkrankung, bei Verletzungen oder Entzündungen sollte auf eine Teilnahme verzichtet werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen, Handtuch und Getränk

GW30230

12 mal montags, ab Mo, 10.03.25
19:00-19:45 Uhr, Minigruppe

Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Jessica Selgrad
Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

Aqua-Fitness / Aqua-Jogging im Jurabad

Diese Kurse eignen sich für Aqua-Fitness-Anfänger und Wiedereinsteiger. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers ist dieses Training ausgesprochen gelenkschonend und macht es für alle Altersgruppen zu einem effektiven Ganzkörpertraining, das durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten eine Menge Spaß garantiert. Bitte holen Sie bei akuten Beschwerden oder gesundheitlichen Einschränkungen ärztlichen Rat ein um abzuklären, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist.

Für alle drei Kurse gilt:

Jurabad, Gehrenstraße 18
Leitung: Martina Zisterer
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 € zzgl. Eintritt ins Bad

GW30270

8 mal dienstags, ab Di, 11.03.25
19:00-20:00 Uhr

GW30271

8 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25
19:00-20:00 Uhr

GW30272

8 mal freitags, ab Fr, 14.03.25
18:30-19:30 Uhr

vhs-Kochclub

Interessierte Hobbyköche und Hobbyköchinnen kochen unter fachkundiger Leitung einmal im Monat ein saisonales 4-Gänge-Menü. Bewusstes Einbeziehen des saisonalen Gemüse- und Obstangebots bringt den Wechsel der Jahreszeiten auf den Teller und sorgt immer für Abwechslung auf dem Speiseplan. Neben dem Kochen kommt dabei auch das Backen nicht zu kurz, denn gerade hausgemachtes Gebäck, Brot und Mehlspeisen als Begleiter zu den einzelnen Gängen lassen ein Menü erstrahlen und schult die „handwerklichen“ Fähigkeiten des Gastgebers. Erleben Sie einen abwechslungsreichen kulinarischen Abend und erweitern Sie Ihr Wissen und Können am Herd und am Backofen. Die Kosten für Lebensmittel und begleitende Weine (15 - 20 € pro Termin) werden bei der Kursleiterin bezahlt.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtücher und Mineralwasser

Für beide Kurse gilt:

Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Küche, Raum 123 EG
Leitung: Carmen Conzelmann-Beck
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

GW30726: Gruppe 1

Mo, 03.03.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 07.04.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 05.05.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 07.07.25, 18:30-22:15 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis: 24.02.25

GW30727: Gruppe 2

Mo, 24.03.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 28.04.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 26.05.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 14.07.25, 18:30-22:15 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis: 17.03.25



Erholung auf dem Heuberg! Freizeitbad mit Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Kinderplanschbecken



Eintrittspreise

	Hallenbad	Sauna
Einzelkarte Erwachsener	4,50 €	9,50 €
Einzelkarte Kinder/Jugendliche *	2,00 €	6,00 €
10er-Karte Erwachsene	40,50 €	85,50 €
10er-Karte Kinder/Jugendliche	18,00 €	54,00 €

(Kinder bis 6 Jahre frei)

* Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre

Öffnungszeiten

	Hallenbad	Sauna	
Montag	17.00 - 20.00 Uhr	17.00 - 22.00 Uhr	Männersauna
Dienstag	17.00 - 22.00 Uhr	17.00 - 22.00 Uhr	Frauensauna
Mittwoch *	14.00 - 22.00 Uhr	14.00 - 17.45 Uhr	Frauensauna
		17.45 - 22.00 Uhr	Gemischt
Donnerstag	17.00 - 22.00 Uhr	17.00 - 22.00 Uhr	Frauensauna
Freitag	16.00 - 22.00 Uhr	17.00 - 22.00 Uhr	Gemischt
Samstag	13.00 - 20.00 Uhr	13.00 - 20.00 Uhr	Gemischt
Sonntag	09.00 - 13.00 Uhr	geschlossen	



Jurabad Gosheim · Gehrenstraße 18 · 78559 Gosheim · Telefon 07426/9611-25
Das Jurabadteam freut sich auf Ihren Besuch!

GESCHENKIDEE: GUTSCHEIN FÜR DAS HALLENBAD UND/ODER SAUNA



English Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway A2, Oxford University Press, Student's Book Pack, ISBN 978-0-19-474131-6

Hinweis zum Lehrbuchkauf, siehe Seite 54

GW40643: Fortsetzungskurs, ab Lektion 12

10 mal montags, ab Mo, 03.02.25

17:45-19:15 Uhr, Kleingruppe

Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Raum 215 OG

Leitung: Ulrike Ober-Zepf

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Jumping Fitness® Teens

Jumping Fitness ist ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes und intensives Kraftausdauertraining (Ganzkörpertraining) auf einem speziellen Trampolin. Neben der Koordination trainiert es das Herzkreislaufsystem, den Gleichgewichtssinn und kräftigt die komplette Körpermuskulatur. Mit abwechslungsreicher Musik und viel Power sorgt es für gute Laune und macht viel Spaß. Bei körperlichen Beeinträchtigungen bitte im Vorfeld mit der Kursleitung Rücksprache halten.

Bitte mitbringen: Feste Hallensportschuhe, Handtuch und Wasser.

GW30232J: für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:30-18:15 Uhr, Kleingruppe

Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle

Leitung: Jessica Selgrad

Gebühr: 47,00 €



Foto: AdobeStock

Jumping Fitness® Kids

Jumping Kids ist ein speziell auf Kinder abgestimmtes Fitnessprogramm auf dem Minitrampolin, bei dem auf spielerische Art, Bewegung, Körpergefühl, Muskulatur, Koordination und Rhythmus, bei toller Musik, gefördert wird. Bei körperlichen Beeinträchtigungen bitte im Vorfeld mit der Kursleitung Rücksprache halten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Stoppersocken (die Stopper möglichst über der ganzen Sohle), Handtuch und Getränk

GW30231K: für Kinder von 5 bis 11 Jahren

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

16:30-17:15 Uhr

Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle

Kleingruppe

Leitung: Jessica Selgrad

Gebühr: 47,00 €

Schwimmkurs für Kinder

Über spielerische Übungsformen lernen die Kinder das Element Wasser kennen und werden systematisch an die Schwimmtechnik (Brustschwimmen) herangeführt. Die Kursgruppe umfasst zwischen 5 und 8 Teilnehmende. Der Eintrittspreis ist in der Schwimmkursgebühr enthalten.

Für alle Kurse gilt:

Jurabad, Gehrenstraße 18

Kleingruppe

Leitung: Franz Peyerl

Gebühr: 86,00 €, inklusive Eintritt

GW30274K: ab 5 Jahren

12 mal freitags, ab Fr, 14.03.25

13:30-14:30 Uhr

GW30275K: ab 5 Jahren

12 mal freitags, ab Fr, 14.03.25

14:30-15:30 Uhr

GW30278K: Aufbaukurs für Kinder ab 7 Jahren

10 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

15:30-16:30 Uhr

Immendingen



Außenstellenleiterin:

Heike Fritsch

Telefon 0 74 62 / 2 42 29

heike.fritsch@immendingen.de

Anmeldungen: Rathaus

Schlossplatz 2

Telefon 0 74 62 / 2 42 29

Fax 0 74 62 / 2 42 24

oder über **www.vhs-tuttlingen.de**

Anmeldezeiten:

Mo bis Do 8:00-12:00 Uhr

Grundlagen des Malens

Eigene bildnerische Ideen malerisch und gestalterisch umzusetzen, der eigenen Kreativität Raum zu geben, macht Freude.

Durch die Vermittlung wichtiger Pinsel-, Spachtel- und Maltechniken sowie der Feinheiten des Bildaufbaus ermöglicht der Kursleiter jedem Teilnehmenden, ein individuelles Werk zu schaffen.

Bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben, Leinwand (30x50cm) und ein Wasserglas

IM20516

5 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:00-19:15 Uhr, Kleingruppe

Schlossschule (vhs-Turm), Jahnstr. 1, Raum 019

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

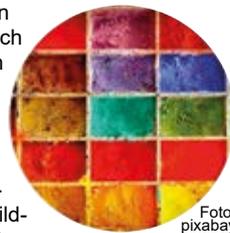


Foto: pixabay

Tipp

Das andere Aquarell

So, 18.05.2025, 10:00-17:00 Uhr

siehe Seite 23



Foto: pixabay

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine, achtsame Bewegungsabläufe auf spielerische Art, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, davon allmählich abzurücken und neue, leichtere, effizientere Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren und einzusetzen. Anstrengung, Steifheit und Schmerzen verringern sich, die Beweglichkeit und damit auch die Freude daran nimmt wieder zu. Mittels verfeinerter Wahrnehmungsfähigkeiten erweitern Sie Ihr Denk- und Handlungsverhalten.

Bitte mitbringen: eine weiche Matte und ein kleines Kissen

Für alle Kurse gilt:

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30100

10 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

17:15-18:15 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

IM30101

10 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

18:15-19:15 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

IM30102

10 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

17:30-18:30 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

IM30103

10 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

18:45-19:45 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3

IM30105W: Online-Kurs

10 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

19:30-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Yoga

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Auch für Anfänger geeignet. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, (Meditations-) Kissen und rutschfeste Socken

IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

12 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

18:00-19:15 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7

Leitung: Peter Holler

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

IM30117

15 mal montags, ab Mo, 10.03.25

19:00-20:30 Uhr

Kindertagesstätte, Im Donaupark 2

Leitung: Karin Leibinger

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Flow Yoga für Einsteiger/innen

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30118

14 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

18:00-19:00 Uhr

Hornberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7

Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora

Gebühr: 76,00 €, Mitglieder: 71,00 €

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller, dynamischer und fließender Yogastil, bei dem die Atmung mit der Bewegung synchronisiert wird. Dadurch wird neben Ausdauer, Kraft und Flexibilität auch der Geist geschult. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck oder Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk

IM30119: Level 1

14 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

19:15-20:15 Uhr

Hornberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7

Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora

Gebühr: 76,00 €, Mitglieder: 71,00 €

Kundalini Yoga

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken mitbringen

Für beide Kurse gilt:

Hornberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7

Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)

Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

IM30120

15 mal montags, ab Mo, 10.03.25

19:15-20:45 Uhr

IM30121

15 mal montags, ab Mo, 10.03.25

17:30-19:00 Uhr

Tipp

Yoga- Intensivkurse & Vorträge

siehe Seite 34

Allgemeine Kräftigung, Dehnung und Steigerung der Beweglichkeit

Nach einer intensiven Aufwärmphase wird mit dem Eigengewicht und teilweise mit kleineren Geräten wie Gummibändern, Stäben oder Bällen der gesamte Körper gekräftigt und stabilisiert. Am Ende der Stunde wird die Ganzkörperdehnung einen positiven Effekt auf das gesamte Training haben.



Foto: AdobeStock

Bitte mitbringen: gute Hallenschuhe, Schläppchen oder Anti-Rutsch-Socken, Getränke und eine eigene Gymnastikmatte (alternativ großes Handtuch)

Kleingeräte sind vorhanden.

IM30206

16 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

18:00-19:00 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25, Gymnastikraum

Leitung: Marion Setz

Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszenen zusammensetzt. Dieser Tanz- und Fitness-Trend wurde vom Kolumbianer Beto Perez entwickelt, der als Choreograf für internationale Pop-Stars tätig ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk

IM30211

14 mal mittwochs, ab Mi, 12.03.25

19:15-20:15 Uhr

Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25

Leitung: Yvonne Frank

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Regionalbüro für berufliche Fortbildung
Schwarzwald-Baar-Heuberg

„Meine Zeit ist JETZT!“

Information & Beratung...
...zu Weiterbildungen, Wiedereinstieg, Neuorientierung...

Kostenfreie & neutrale Weiterbildungsberatung
Terminvereinbarung unter 07461-72717 oder tuttlingen@regionalbuero-bw.de

Mühlheim



Außenstellenleiter:
Uwe Steinbächer
Tel. 0 74 63 / 89 03
vhs@muehlheim-donau.de

Anmeldungen: Kulturamt Mühlheim
Vorderes Schloss, Schlossstr. 1
Telefon 0 74 63 / 89 03
Fax 0 74 63 / 99 07 76
oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:

Mo	8:00-11:30 Uhr
Di	8:00-12:00, 13:30-18:00 Uhr
Mi	13:30-16:00 Uhr
Do	8:00-11:30 Uhr
Fr	8:00-12:00 Uhr

MONGOLEI

Im Reich des Dschingis Khan

Auf dieser Reise begeben wir uns ins Land der Nomaden. Schnell lassen wir die quirlige Hauptstadt Ulaanbaatar hinter uns, denn es sind die vielfältigen Landschaften und die unglaubliche Weite, die eine Reise in die Mongolei zu etwas Besonderem machen. Saftiges Grasland im Norden, seltene Przewalskipferde im Khustain Nuruu Nationalpark und der erloschene Vulkankrater Khorgo ziehen uns in ihren Bann.



Foto: privat

Bei Besuchen von Nomadenfamilien erhalten wir einen tiefen Einblick in deren Leben. Kulturelle Highlights wie Karakorum mit dem buddhistischen Kloster Erdene Zuu begeistern auf dieser Reise. Weit im Süden des Landes kommen wir mitten rein in die Wüste Gobi, einem der großen Highlights der Reise. Hier erklimmen wir Khongoriin Els, die größte Düne der Mongolei, bevor wir uns auf den Rückweg nach Ulaanbaatar machen, nicht ohne weitere landschaftliche Highlights zu entdecken.

MH11003V: Vortrag mit Bildpräsentation

Fr, 21.03.2025, 19:00 Uhr
Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11
Leitung: Stefan Thomaß
Gebühr: 5,00 €

Anmeldung beim Kulturamt Mühlheim:
07463/9940-0

Die Wunderwelt der Bienen

Imkerei in Theorie und Praxis

Wir lieben Bienen nicht nur wegen ihres Honigs. Sie zählen zu den wichtigsten und intelligentesten Nutztieren der Erde. Bienen sind für die Bestäubung von Pflanzen unverzichtbar. Ohne ihre Bestäubungsarbeit wäre die Welternährung stark gefährdet. Zudem tragen Bienen durch ihre Bestäubung erheblich zur Erhaltung der Artenvielfalt in unserer heimischen Natur bei. Imker Martin Kempf wird zunächst im Bürgerhaus Stetten in einem theoretischen Teil die Bedeutung der Bienen erläutern. Anschließend begleitet er die Teilnehmer zu seinem Bienenstand in Stetten. Unter seiner Anleitung können Sie in einem Bienenkasten die faszinierende Welt der Bienen erleben. Beobachten Sie die Königin, die

fließigen Arbeiterinnen und die Drohnen. Erfahren Sie, wie ein Bienenvolk lebt, sich selbst organisiert und mit den Herausforderungen von guten und schlechten Futterquellen umgeht. Weiterhin werden Sie die Arbeitsweisen der Imkerei kennenlernen, die notwendig sind, um ein Bienenvolk zu pflegen und zu erhalten. Die Veranstaltung wird mit einer Honigverkostung abgerundet, bei der Sie die Vielfalt und den Geschmack verschiedener Honigsorten entdecken können.

MH11500

Mo, 12.05.2025, 17:30-19:45 Uhr
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Martin Kempf
Gebühr: 9,00 €, Kinder/Jugendliche: 5,00 €
Anmeldung erforderlich

Die 10 schlimmsten Fehler beim Erben und Vererben

Nach mir die Sintflut? Tatsächlich denkt beim Vererben kaum jemand so, aber gut gemeint ist oft noch nicht gut gemacht. Um der Nachwelt Streit und Unsicherheit zu ersparen und um seinem „letzten Willen“ Wirksamkeit zu verleihen, braucht es eine klare Zielsetzung und kundige Vorbereitung. Wer (ver-)erbt, kann einige Fehler vermeiden - und Erbrechtsanwalt Gerhard Ruby führt kundig, kurzweilig und anschaulich durch diesen Vortrag. Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Foto: pixabay

MH11609C: Abendseminar mit Anmeldung

Di, 08.04.2025, 19:30-21:00 Uhr
Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22
Leitung: Gerhard Ruby, Fachanwalt für Erbrecht
Gebühr: 6,00 €

Tipp

Wie kann ich meine Nahestehenden auf ihrem letzten Weg begleiten?

siehe Seite 12

Yoga

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen

MH30111: Aufbaukurs

15 mal montags, ab Mo, 10.02.25
18:00-19:15 Uhr
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Irene Welte
Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

MH30112: Aufbaukurs

15 mal montags, ab Mo, 10.02.25
19:30-20:45 Uhr
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Irene Welte
Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

MH30113: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

13 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Gabi Eisele
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

MH30114: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

13 mal dienstags, ab Di, 25.02.25
19:45-21:15 Uhr, Kleingruppe
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Gabi Eisele
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

MH30115: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

12 mal freitags, ab Fr, 21.02.25
17:30-19:00 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1
Leitung: Gabi Eisele
Gebühr: 81,00 €, Mitglieder: 76,00 €

MH30116: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

12 mal freitags, ab Fr, 21.02.25
19:15-20:45 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1
Leitung: Gabi Eisele
Gebühr: 81,00 €, Mitglieder: 76,00 €

Yogilates meets Mobility

Yogilates ist eine Kombination von Übungen aus Yoga und Pilates. Durch einen Wechsel von Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation ist es eine schöne Bereicherung für alle. Durch zusätzliche Mobility Übungen wird die Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

MH30227

10 mal dienstags, ab Di, 28.01.25
18:00-19:00 Uhr
Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €
Kleingruppe

Functional Fitness

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz-Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

MH30211

10 mal dienstags, ab Di, 28.01.25
17:00-18:00 Uhr
Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €



Foto: AdobeStock



Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Italienisch Niveau B1 - „Conversazioni facili“

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen bzw. soliden Grundkenntnisse A2-B1

Das Lernmaterial wird online zur Verfügung gestellt

Dieser Sprachkurs ist kommunikativ ausgerichtet, d.h. das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen, die Vorkenntnisse besitzen und eine hohe Lernbereitschaft mitbringen. Es werden einfache Dialoge (im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc.) geübt und die Grammatik wiederholt.

MH40920W

15 mal donnerstags, ab Do, 13.02.25
09:30-11:00 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Palmettina Felisoni
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Smartphone/Tablet - viel mehr als nur telefonieren

Einstieg in die mobile Welt für Senioren

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des Smartphones/Tablets erklärt. Nützliche, altersgerechte Programme werden gezeigt und es wird erklärt, wie man das Gerät für Senioren einrichten kann. Es können Farbe, Schriftgröße und Kontraste so eingestellt werden, dass der Umgang erleichtert wird.



Foto: AdobeStock

MH50196S: Android-Plattform (Samsung, Sony, u.a.), langsames Tempo

3 mal mittwochs, ab Mi, 09.04.25
09:00-12:00 Uhr, Minigruppe
Gemeindezentrum Stetten, Vereinsraum, Rathausstr. 11
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €
Bitte das eigene Android-Smartphone/Tablet (siehe Infokasten Seite 55) mitbringen

**Film- und Schnittworkshop im TheaterBahnhof**

Im Vorfeld werden skurrile, düstere oder lustige Theater-Szenen zum Thema „Kriminalfälle“ geschrieben. Im nächsten Schritt filmen wir diese live gespielten Theaterszenen. Abschließend wird das Filmmaterial gesichtet, sortiert und zu spannenden kleinen Beiträgen geschnitten. Der Clou: Diese kurzen Filmbeiträge werden in ein größeres Theater-Projekt eingebettet!

MH501691B

Fr, 07.03.25, 10:00-17:00 Uhr
Sa, 08.03.25, 10:00-17:00 Uhr
So, 09.03.25, 10:00-17:00 Uhr
TheaterBahnhof Mühlheim, Bahnhofstraße 28
Leitung: Lothar Kraus, Steffen Griesinger
Gebühr: 79,00 €



Foto: AdobeStock

Englisch - Prüfungsvorbereitung Realschulabschluss

Auf der Grundlage von aktuellen Prüfungen wird wichtiges Basiswissen wiederholt und vertieft. Eine hohe Lernbereitschaft wird vorausgesetzt.

MH40600J: täglich (Di-Fr), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Di., 22.04.2025

08:30-12:00 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Larissa Schall

Gebühr: 76,00 €

Mathematik - Prüfungsvorbereitung Realschulabschluss

Leistungsgruppe

In diesem Kurs werden gezielt die Themen der Abschlussprüfung Mathematik aufgearbeitet. Die Gebiete quadratische Funktionen, Gleichungen, Trigonometrie, Körperberechnungen und Sachrechnen werden wiederholt und anhand von Aufgaben vertieft.

Für beide Kurse gilt:

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Carmen Schleicher, Realschullehrerin, Tina Buschle, Realschullehrerin

Gebühr: 76,00 €

MH60801J: täglich (Mo-Do), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Mo., 14.04.2025

08:30-12:00 Uhr

MH60802J: täglich (Mo-Do), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Mo., 14.04.2025

08:30-12:00 Uhr

Mahlstetten

Anmeldungen:

vhs-Geschäftsstelle Tuttlingen

Telefon 0 74 61 / 969 10

Fax 0 74 61 / 969 20

oder www.vhs-tuttlingen.de

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

Im Kurs steht das aktive Sprechen im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert.

MS40920: ab Lektion 9

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

20:00-21:30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Marienplatz 1

Leitung: Matteo Felisoni

Gebühr: 100,00 €, Mitglieder: 95,00 €



Neuhausen

Außenstellenleiterin:

Iris Winter

Telefon 07467 / 910020

neuhausen@vhs-tuttlingen.de



Anmeldungen:

Bücherei, Stockacher Str. 9

Telefon 07467 / 910020

oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:

Di 15:00-18:00 Uhr

Mi 10:00-11:30 Uhr

Do 17:00-19:00 Uhr

Fr 17:00-19:00 Uhr

Hatha Yoga

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame

Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und Decke, evtl. Meditationskissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung und dicke Socken



Foto: AdobeStock

NH30111

9 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

NH30112

5 mal mittwochs, ab Mi, 25.06.25

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

Yin Yoga

Yin Yoga ist der Gegenpart zum kraftvollen und dynamischen Intensive Yoga. Der Fokus liegt auf der vollständigen muskulären Entspannung und auf dem zur Ruhe kommen des Geistes. Im Yin Yoga lassen wir den Stress und die Hektik des Alltags hinter uns und nehmen uns Zeit durch das Verweilen in den einzelnen Haltungen (Asanas) in die völlige Entspannung zu kommen. Die Haltungen sind leicht erlernbar, bedürfen keinerlei Vorkenntnissen und können auch mit körperlichen Einschränkungen problemlos praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Warme Unterlage (Yogamatte), stabiles dickes Kissen, eine warme Decke und Socken

NH30113: Kleingruppe

12 mal mittwochs, ab Mi, 12.02.25

09:00-10:30 Uhr, Kleingruppe

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 99,00 €, Mitglieder: 94,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

Yogilates meets Mobility

Yogilates ist eine Kombination von Übungen aus Yoga und Pilates. Durch einen Wechsel von Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation ist es eine schöne Bereicherung für alle. Durch zusätzliche Mobility-Übungen wird die Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

NH30209

10 mal donnerstags, ab Do, 23.01.25

18:00-19:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Pilates

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

NH30210

15 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

18:15-19:15 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 62,00 €, Mitglieder: 57,00 €

Gebühr inkl. Raummiete



Foto: AdobeStock

Functional Fitness

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz-Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

NH30222

10 mal donnerstags, ab Do, 23.01.25

19:00-20:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Tipp

**Beckenboden-Workshop
für Frauen**

siehe Seite 37

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Seitingen-Oberflacht

Außenstellenleitung und Anmeldungen:

Franziska Ott

Grundschule Seitingen-Oberflacht, Schulweg 5

Telefon 0 74 64 / 52 91 40

Mobil: 01 72-9 32 45 59

fothevent@aol.com

oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:

Mo-Mi 15:00-18:00 Uhr

Do 10:00-11:30 Uhr



Kuba: Zwei Seiten eines wunderbaren Landes Ein persönlicher Reisebericht

In seinem Reisebericht beleuchtet der Referent zwei verschiedene Seiten von Kuba: zum einen zeigt er das touristische Kuba in Orten wie Havanna und Trinidad, von den karibischen Stränden, den Hotels und Sehenswürdigkeiten zu den Bars und dem Leben

auf der Straße, zum anderen ein sehr privates Kuba, Kuba bei Freunden und in der Familie. Die Bilder dieser 14-tägigen Reise durch Kuba geben einen Eindruck von der Schönheit des Landes, aber auch von den täglichen Sorgen der Kubaner. Über allem steht jedoch die Herzlichkeit der Menschen in diesem Land, die pragmatisch agieren und eine Freundlichkeit zeigen, die man so nicht erwartet.

SO11005C: Abendseminar mit Anmeldung

Fr, 21.03.2025, 19:00-20:30 Uhr

Grundschule Seitingen, Ganztagsgebäude, Schulweg 5

Leitung: Hanns-Peter Tümmler

Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

Eine kleine Portion Kunst - Malen, Modellieren, Formulieren

Gruppenausstellung des Online-Kurses „Bilder schreiben - Texte Malen“ von Norbert Schmitt bei der vhs Tuttlingen

In der vom Arbeitskreis Museum organisierten Ausstellung präsentieren Teilnehmende des von Norbert Schmitt geleiteten Online-Kurses „Bilder schreiben - Texte malen“ an der vhs Tuttlingen eine Auswahl ihrer Arbeiten. Gezeigt werden Werke aus den Bereichen Malerei, Text

und Skulptur. Darunter Arbeiten in verschiedenen Techniken, wie Aquarelle, Acrylarbeiten, Collagen und Zeichnungen. Die Gruppe besteht aus den regionalen und überregionalen Kursteilnehmenden Kathrin Bächler, Gabriele Colell, Christa Lipowsky, Juliane Schipulle, Rolanda Trompler, Janna Vollhardt und Kursleiter Norbert Schmitt.



Foto: Christa Lipowsky

Öffnungszeiten:

Sonntag, 16. März 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 23. März 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 30. März 2025, 13:00 bis 17:00 Uhr

Museum Seitingen-Oberflacht, Ausstellungsraum, Schulweg 7

Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Ohne Gebühr

Funktionelle Gymnastik für Jung und Alt

Durch abwechslungsreiche und gezielte Koordinations-, Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Muskulatur gekräftigt, gelockert und gedehnt. Vorhandene Spannungen können abgebaut und möglichen Beschwerden vorgebeugt werden. Ein ausgiebiger Stretching- und Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Handtuch und Getränk

SO30230

18 mal montags, ab Mo, 10.02.25

08:30-09:30 Uhr

Ostbaarhalle, Heerweg 30

Leitung: Katalin Agnecz

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Tipp

Power-Intervalltraining

Tabata Workout

vhs in Trossingen, siehe Seite 92

vhs in Spaichingen, siehe Seite 77

Let's Talk English B1

Konversationskurs für Teilnehmende ab 50 Jahren mit guten Vorkenntnissen

Ohne Lehrbuch

Gemeinsam lesen, übersetzen und diskutieren wir aktuelle Themen und Kurzgeschichten, erweitern unseren englischen Wortschatz und wiederholen ausgewählte Grammatikthemen.

SO40620R: für Teilnehmende ab 50 Jahren mit guten Vorkenntnissen

10 mal donnerstags, ab Do, 13.03.25

16:30-18:00 Uhr, Kleingruppe

Grundschule Seitingen, Schulweg 5

Leitung: Franziska Ott

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Wurmlingen

Außenstellenleitung und Anmeldungen:

Claudia Blum

Anmeldungen:

Rathaus Wurmlingen, Obere Hauptstr. 4

Telefon 0 74 61/ 92 76 0

Fax 0 74 61 / 92 76 30

oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:

Mo, Mi, Do 8:00-12:00 14:00-16:00 Uhr

Di 14:00-18:00 Uhr

Fr 8:00-12:00 Uhr



Vinyasa Yoga

für Geübte und Erfahrene

Du hast bereits Yoga-Erfahrung und der Sonnengruß ist nichts Neues für dich? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam fließen wir im Rhythmus unseres Atems durch verschiedene Asanas (Körperhaltungen). Ziel der Stunde ist es, ins Schwitzen zu kommen, die eigenen Grenzen auszutesten oder über sich selbst hinauszuwachsen. Da jeder Körper unterschiedlich stark oder flexibel ist, bekommst du von mir verschiedene Alternativen, sodass du die Asanas an deinen Körper anpassen kannst. Abschließend bringen wir Körper und Geist mit sanften Asanas und einer Schlusssentspannung wieder zur Ruhe.



Foto: AdobeStock

Für beide Kurse gilt:

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss, Wurmlingen

Leitung: Lea Tobies

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

WL30101

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

19:00-20:00 Uhr, Kleingruppe

WL30102

15 mal mittwochs, ab Mi, 26.02.25

20:05-21:05 Uhr, Kleingruppe

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine, achtsam ausgeführte Bewegungsabläufe, auf mühelose Art eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, davon allmählich abzurücken und neue, leichtere Möglichkeiten auszuprobieren. Anstrengung, Steifheit und Schmerzen verringern sich und die Beweglichkeit nimmt zu. **Bitte mitbringen:** weiche Matte (Yoga- oder Isomatte) und kleines Kissen

Für beide Kurse gilt

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss, Wurmlingen

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

WL30103

10 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

17:15-18:15 Uhr, Kleingruppe

WL30104

10 mal dienstags, ab Di, 11.03.25

18:30-19:30 Uhr, Kleingruppe



Foto: AdobeStock

Kursleitende gesucht!

Sie sind engagiert und qualifiziert? Wir suchen Kursleitungen wie Sie!

Willkommen sind alle Kursformate – begeistern Sie uns für Ihr Angebot, dann begeistern Sie auch unsere Teilnehmenden!

Schicken Sie uns Ihr Angebot an:

postel@vhs-tuttlingen.de

Wir freuen uns auf Sie!

Preisvorteil für vhs-Mitglieder

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur Volkshochschule für Stadt und Kreis Tuttlingen e.V. Als Mitglied erhalte ich - wie im vhs-Programm ausgeschrieben - einen Preisnachlass auf Kurse und Seminare.

Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **10,00 €** im Jahr.

Die Zahlung des Mitgliedsbeitrags kann bar oder über das SEPA-Lastschriftverfahren (siehe unten) erfolgen.

Die Mitgliedschaft ist personengebunden und nicht auf Familienmitglieder übertragbar.

Mit der Unterschrift bestätige ich die Kenntnisnahme der **Datenschutzerklärung** - einsehbar bei den vhs-Geschäftsstellen und vhs-tuttlingen.de/datenschutz

Vorname und Zuname Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

PLZ Wohnort

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

vhs-Newsletter erwünscht? ja nein

E-Mail-Adresse erforderlich

SEPA-Lastschriftmandat

für wiederkehrende Zahlungen des Mitgliedsbeitrags

Ich ermächtige die vhs Tuttlingen, den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Tuttlingen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Sofern ich meine Mitgliedschaft nicht schriftlich widerrufe, wird der Mitgliedsbeitrag immer zum 1. Februar eines jeden Jahres abgebucht, ohne dass ich hierüber vorab eine Information von der vhs erhalte. Fällt der Fälligkeitsbetrag auf ein Wochenende bzw. auf einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den nächstfolgenden Werktag.

Der Einzug ist mit der Gläubiger-Identifikationsnummer der vhs Tuttlingen: DE34ZZZ00000463502 und der Kunden-Nr. (als Mandatsreferenz) gekennzeichnet.

Vorname und Zuname des Konto-Inhabers

Straße und Hausnummer

PLZ Ort

Tel. privat Mobiltel Tel. geschäftlich

E-Mail des Kontoinhabers Name des Kreditinstituts

IBAN: DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _

IBAN finden Sie auf Ihrem Konto-Auszug

Datum Unterschrift

Die vhs Tuttlingen benötigt den Mitgliedsantrag und das Lastschriftmandat im Original. Bitte beides einer unserer vhs-Geschäftsstellen zukommen lassen.

Mitgliedschaft

Die Volkshochschule für Stadt und Kreis Tuttlingen hat gegenwärtig über 1000 Mitglieder.

Unterstützen Sie unsere Bildungseinrichtung und nutzen Sie die Preisvorteile.

Als Mitglied können Sie alle 3 Jahre an der Mitgliederversammlung teilnehmen und die Volkshochschule aktiv begleiten.

Unsere Vorstandsmitglieder finden Sie auf Seite 2. Unsere Satzung ist in den vhs-Geschäftsstellen erhältlich.

SEPA

Bequeme Zahlweise

Das SEPA-Lastschriftmandat muss nur einmal ausgefüllt werden und gilt dann für die weiteren Abbuchungen des Jahresbeitrags.

Datenschutz

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 102 und auf unserer Homepage unter vhs-tuttlingen.de/datenschutz

info@vhs-tuttlingen.de
vhs-tuttlingen.de

Verbindliche Anmeldung

Kurs-Nr.:

Kurs-Nr.:

Kurs-Nr.:

Kurs-Nr.:

Die Teilnehmergebühr

• wird mit der Anmeldung bar bezahlt.
(nur möglich in Tuttlingen, Spaichingen
Trossingen).

• kann mittels SEPA-Lastschrift eingezogen
werden. Das **SEPA-Lastschriftmandat**
(siehe unten) ist hierzu erforderlich:

Das SEPA-Lastschriftmandat liegt
der vhs im Original bereits vor.

Das SEPA-Lastschriftmandat (s.unten) wird
der vhs mit Anmeldung im Original zugeleitet.

Vorname und Zuname des Teilnehmenden Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

PLZ Wohnort

Tel. privat Mobiltel Tel. geschäftlich

E-Mail

Mit der Anmeldung erkenne ich die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** der vhs Tuttlingen an und bestätige die Kenntnisnahme der **Datenschutzerklärung** - einsehbar bei den vhs-Geschäftsstellen und auf unserer Homepage vhs-tuttlingen.de/datenschutz. Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Sie werden aber benachrichtigt, wenn der Kurs bereits ausgebucht ist oder ausfallen muss.

Datum Unterschrift des Teilnehmenden oder Erziehungsberechtigten

vhs-Newsletter erwünscht? ja nein

E-Mail-Adresse erforderlich

SEPA-Dauerlastschriftmandat muss nur einmal ausgefüllt und der vhs im Original zugestellt werden

Ich ermächtige die vhs Tuttlingen, die Teilnehmergebühren von meinem Konto mittels Lastschrift bis auf Widerruf einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Tuttlingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Gebühr wird nicht vor Kursbeginn von dem angegebenen Konto eingezogen.

Der Einzug ist mit der Gläubiger-Identifikationsnummer der vhs Tuttlingen: DE34ZZZ00000463502 und der Kunden-Nr. (als Mandatsreferenz) gekennzeichnet.

Vorname und Zuname des Konto-Inhabers

Straße und Hausnummer

PLZ Ort

Tel. privat Mobiltel Tel. geschäftlich

E-Mail des Konto-Inhabers Name des Kreditinstituts

IBAN: DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ / _ _

IBAN finden Sie auf Ihrem Konto-Auszug

Datum Unterschrift des Konto-Inhabers

Anmeldung

• Geschäftsstelle Tuttlingen

Schulstraße 6
78532 Tuttlingen
Tel 074 61/96 91 0
Fax 074 61/96 91 20

• Geschäftsstelle Spaichingen

Marktplatz 19/1
78549 Spaichingen
Tel 074 24/9 21 71
Fax 074 24/9 21 73

• Geschäftsstelle Trossingen

Jakob-Hohner-Platz 1
78647 Trossingen
Tel 074 25/9 10 66
Fax 074 25/9 10 68

• Anmeldung online:

www.vhs-tuttlingen.de

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Sie werden aber benachrichtigt, wenn der Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

SEPA

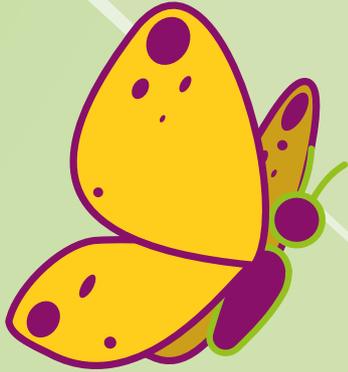
Bequeme Zahlweise

Das SEPA-Lastschriftmandat muss nur einmal ausgefüllt werden und gilt dann für alle weiteren Kursbuchungen der vhs Tuttlingen.

Datenschutz

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter vhs-tuttlingen.de/datenschutz

info@vhs-tuttlingen.de
vhs-tuttlingen.de



Bei Bricon haben wir unsere Wurzeln fest in der Medizintechnikbranche verankert und streben danach, kontinuierlich zu wachsen.

Wir warten nicht auf unsere Blütezeit, wir kreieren sie!



bricon.com



Wer wachsen will, darf nicht klein denken.

Träume groß.
Wachse größer.



Das Beste für Wissensdurstige: flüssige Mittel für die Bildung.

Die Kreissparkasse macht Bildung.

Wir unterstützen die Bildung in der Region bei der Umsetzung unterschiedlicher Lehrformen. Ganz gleich, ob in Präsenz oder Online. Mehr Infos erhalten Sie auf [ksk-tut.de](https://www.ksk-tut.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Tuttlingen